

**UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**UNIDAD DE POSGRADO**

**Aplicación de un programa “Estrategias de  
aprendizaje intencional” en la ansiedad ante los  
exámenes en estudiantes del I ciclo del curso de tutoría  
de la carrera de psicología de la Universidad Peruana  
Los Andes - Huancayo 2015**

**TESIS**

Para optar el Grado Académico de Magíster en Educación con  
mención en Docencia en el Nivel Superior

**AUTOR**

**Delma Socorro FREYRE LIRA**

Lima – Perú

2017

**APLICACIÓN DE UN PROGRAMA “ESTRATEGIAS DE  
APRENDIZAJE INTENCIONAL” EN LA ANSIEDAD ANTE LOS  
EXÁMENES EN ESTUDIANTES DEL I CICLO DEL CURSO DE  
TUTORÍA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE LA  
UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES – HUANCAYO 2015**

**Dedicatoria:**

A mis seres muy queridos y queridas,  
A aquellos que me antecedieron con  
sus mejores aspiraciones,  
Y a mi guía Silo por la inspiración.

## ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
PORTADA.....	i
TITULO .....	ii
DEDICATORIA .....	iii
ÍNDICE.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	x
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	1

### **CAPÍTULO I**

#### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

1.1. Fundamentos del problema de investigación .....	3
1.2. Planteamiento del Problema.....	5
1.2.1. <i>Problema General</i> .....	5
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i> .....	6
1.3. Objetivos.....	6
1.3.1. <i>Objetivo general</i> .....	6
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	6
1.4. Justificación o significatividad.....	7
1.5. Formulación de la Hipótesis .....	7
1.5.1. <i>Hipótesis general</i> .....	7
1.5.2. <i>Hipótesis específicas</i> .....	7

1.6. Identificación de variables .....	8
1.6.1. <i>Variable independiente:</i> .....	8
1.6.2. <i>Variable dependiente:</i> .....	8
1.6.3. <i>Matriz de Operacionalización de Variables</i> .....	10
1.7. Metodología de la investigación .....	11
1.7.1. <i>Tipo y Diseño de la Investigación</i> .....	11
1.7.2. <i>Unidad de análisis</i> .....	12
1.7.3. <i>Población de estudio</i> .....	12
1.7.4. <i>Tamaño de muestra</i> .....	13
1.7.5. <i>Selección de muestra</i> .....	13
1.7.6. <i>Técnicas de recolección de datos</i> .....	13
1.7.7. <i>Validez de los instrumentos</i> .....	17
1.7.8. <i>Análisis e interpretación de la información</i> .....	25
1.8. Glosario de términos .....	25

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes de la investigación .....	38
2.1.1. <i>Antecedentes Internacionales</i> .....	38
2.1.2. <i>Antecedentes Nacionales</i> .....	42
2.2. Bases teóricas o teoría sustantiva.....	44
2.2.1. <i>Programa Estrategias de Aprendizaje Intencional</i> .....	44
2.2.2. <i>Niveles de Ansiedad ante los exámenes</i> .....	66
2.2.2.1 <i>Definición de la Ansiedad</i> .....	66
2.2.2.2. <i>Teoría interaccionista de Endler y Magnusson.</i> .....	70
2.2.2.3. <i>Dimensiones de los niveles de ansiedad.</i> .....	71

## CAPITULO III

### ESTUDIO EMPÍRICO

3.1. Presentación, Análisis e Interpretación de los Datos.....	73
3.1.1. <i>Resultados Descriptivos</i> .....	74
3.1.1.1. <i>Resultados Post-Prueba de la Dimensión Emocionalidad</i> .....	74
3.1.1.2. <i>Resultados Post-Prueba de la Dimensión Preocupación</i> .....	75
3.1.1.3. <i>Resultados Post-Prueba de la Variable Inventario de Ansiedad ante los exámenes: IDASE</i> .....	76
3.2. Proceso de Prueba de Hipótesis .....	77
3.2.1. <i>Prueba de Normalidad</i> .....	77
3.2.2. <i>Contrastación de la Hipótesis General</i> .....	78
3.2.3. <i>Contrastación de la Hipótesis Específica 1</i> .....	80
3.2.4. <i>Contrastación de la Hipótesis Específica 2</i> .....	81
3.3. Discusión de Resultados .....	82
CONCLUSIONES .....	87
RECOMENDACIONES.....	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	89

### ANEXOS

1. Matriz de consistencia.
2. Instrumentos.
3. Resultados de la Escala de Opinión.
4. Base de datos.
5. Formato de Validación Criterio de Jueces

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<i>Tabla 1.</i> Programa: “Estrategias de aprendizaje intencional” .....	9
<i>Tabla 2.</i> Ansiedad ante los exámenes .....	9
<i>Tabla 3.</i> Clasificación de variables.....	9
<i>Tabla 4.</i> Operacionalización de variables .....	10
<i>Tabla 5.</i> Clasificación de la investigación.....	11
<i>Tabla 6.</i> Grupos de prueba .....	12
<i>Tabla 7.</i> Población .....	12
<i>Tabla 8.</i> Muestra .....	13
<i>Tabla 9.</i> Estrategias de Aprendizaje .....	14
<i>Tabla 10.</i> Nivel de validez del ítem de la Escala de Opinión.....	17
<i>Tabla 11.</i> Nivel de validez de la Escala de Opinión, según juicio de expertos .....	18
<i>Tabla 12.</i> Evaluación de la validez del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” (n = 3) .....	20
<i>Tabla 13.</i> Evaluación de la Normalidad .....	21
<i>Tabla 14.</i> Estadísticos y niveles de la Emocionalidad, Preocupación y Ansiedad (n = 79).....	21
<i>Tabla 15.</i> Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–escala de la Escala de Ansiedad .....	23
<i>Tabla 16.</i> Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–sub escala Emocionalidad de la Escala de Ansiedad .....	24
<i>Tabla 17.</i> Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–sub escala Preocupación de la Escala de Ansiedad.....	24
<i>Tabla 18.</i> Coeficientes de estabilidad Alfa de Cronbach.....	24
<i>Tabla 19.</i> Estrategias de aprendizaje.....	57
<i>Tabla 20.</i> Nivel de emocionalidad por grupo de estudio (Fi, %).....	74
<i>Tabla 21.</i> Nivel de preocupación por grupo de estudio (Fi, %) .....	75
<i>Tabla 22.</i> Nivel de ansiedad ante los exámenes por grupo de estudio (Fi, %) .....	76
<i>Tabla 23.</i> Prueba de Normalidad .....	78

<i>Tabla 24.</i> Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes.....	79
<i>Tabla 25.</i> Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de emocionalidad ante los exámenes .....	80
<i>Tabla 26.</i> Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de preocupación ante los exámenes.....	82



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<i>Figura 1.</i> Primer esquema de la estructura del psiquismo. ....	47
<i>Figura 2.</i> Segundo esquema de la estructura del psiquismo. ....	48
<i>Figura 3.</i> Tercer esquema de la estructura del psiquismo. ....	48
<i>Figura 4.</i> Centros de respuesta y sus partes. ....	49
<i>Figura 5.</i> Modelo explicativo de la teoría de la conciencia y el aprendizaje .	51

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	<b>Pág.</b>
<i>Gráfico 1.</i> Nivel de emocionalidad por grupo de estudio (%) .....	74
<i>Gráfico 2.</i> Nivel de preocupación por grupo de estudio (%).....	75
<i>Gráfico 3.</i> Nivel de ansiedad ante los exámenes por grupo de estudio (%).	76
<i>Gráfico 4.</i> Resultados de la escala de Opinión de los estudiantes sobre el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” (%).....	127

## RESUMEN

En la presente investigación se abordó la aplicación de un programa “estrategias de aprendizaje intencional” en la ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I ciclo del curso de tutoría de la carrera de psicología de la Universidad Peruana Los Andes – Huancayo 2015, formulándonos como problema ¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

La respuesta a priori o hipótesis del estudio fue: La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

Es una investigación de tipo explicativo, de diseño cuasi experimental, de corte longitudinal. La muestra del estudio fueron 44 alumnos del primer ciclo, sección: “A” y “B” del curso de tutoría de la carrera de psicología de la Universidad Peruana Los Andes.

Habiendo encontrado que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.919$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ )

Palabras Clave: Estrategias de aprendizaje intencional, nivel de ansiedad ante los exámenes.

## ABSTRACT

This research addressed the application of a program "intentional learning strategies" in the anxiety before the exams in students of the I cycle of the course of tutoring of the career of Psychology of the Peruvian university los Andes – Huancayo 2015, the proposed problem was the extent to which the application of the program "intentional learning strategies" reduces the levels of anxiety in the course of exams in students of the I cycle of the tutoring of the psychology career Of the Peruvian university Los Andes, Huancayo 2015.

The answer a priori or hypothesis of the study was: the application of the program "Strategies of intentional learning" significantly reduces the levels of anxiety before the exams in students of the I cycle of the course of tutoring of the career of Psychology of the Peruvian University Los Andes, Huancayo 2015.

This study is an explanatory type investigation, quasi experimental design, of longitudinal cutting. The sample of the study were 44 students of the first cycle, section: "A" and "B" of the course of tutoring of the career of Psychology of the Peruvian University Los Andes.

It also found that the application of the program "intentional learning strategies" significantly reduces the levels of anxiety before the exams in students of the I cycle of the course of tutoring of the career of Psychology of the Peruvian University Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4,919$ ;  $p = 0,000 < 0,05$ )

Key words: Intentional learning strategies, test anxiety level.

## INTRODUCCIÓN

Vivimos en una sociedad exitista, individualista e indudablemente cada vez más competitiva, y que además promueve el consumo de psicofármacos y abuso de sustancias químicas para aliviar la ansiedad, el insomnio, los nervios o la depresión, características propias de este sistema actual donde los estudiantes universitarios también están sometidos a una mayor presión. Aunque estamos inmersos en una sociedad globalizada y con un importante avance tecnológico que facilita el desarrollo del estudiante, somos conscientes que existe un aprendizaje deficiente específicamente en nuestro medio peruano al ser un país en vías de desarrollo, lo cual implica que la mayoría de estudiantes no cuenten con las suficientes oportunidades para insertarse en el mundo actual.

De igual manera, podría afirmarse que hay estresores presentes en la vida universitaria, como la sobrecarga laboral de muchos estudiantes que trabajan y a la vez estudian, con el fin de culminar con éxito una carrera universitaria e insertarse en el mercado profesional y laboral. Igualmente la situación de examen constituye una de las principales fuentes de estrés y tensión para estos estudiantes de educación superior. En este sentido respecto a la ansiedad ante los exámenes, estudiamos dos dimensiones importantes en esta investigación: la emocionalidad y la preocupación.

Entonces, desde esta perspectiva surge la necesidad de aplicar un programa innovador basado en la doctrina del Humanismo Universalista “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, el cual contempla un conjunto de actividades de aprendizaje intencional, dividido en 3 dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje – Buen humor y Aprendizaje – Afectividad. Dicho programa pretende reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología, de la Universidad Peruana los Andes, sede Huancayo.

Se enuncian a continuación los aspectos fundamentales tratados en esta investigación, habiéndose dividido en 03 capítulos:

El capítulo I se refiere al planteamiento del estudio donde se considera la fundamentación del problema con el planteamiento del problema, objetivos, justificación así como la formulación de las hipótesis, la identificación de la investigación y la metodología de la misma.

El capítulo II se presenta el marco teórico del estudio con los antecedentes de la investigación, las bases teóricas para las variables estudiadas.

El capítulo III se refiere al estudio empírico, es decir la presentación, análisis e interpretación de los datos, y también al proceso de prueba de hipótesis y la discusión de resultados.

Finalmente se da a conocer las conclusiones a las que arribamos, las recomendaciones pertinentes y líneas futuras del trabajo.

La Autora

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO**

#### **1.1. Fundamentos del problema de investigación**

En el siglo XXI es habitual encontrar en la población universitaria problemáticas relacionadas a las estrategias de aprendizaje (en adelante EAP) deficientes y niveles elevados de ansiedad ante los exámenes (en adelante AE).

Al respecto, hemos encontrado diversas investigaciones que señalan que la elevada AE está asociada a la baja habilidad para el estudio, al uso de estrategias memorísticas y superficiales de procesamiento de la información, mientras que la baja AE está relacionada con estrategias de estudio reflexivo (Furlan, L.; Sánchez, J.; Heredia, D.; Piemontesi, S.; Illbele, A. & Martínez, M., 2009).

De lo descrito con anterioridad notamos que la AE es una señal que aparece al percibir una inadecuada preparación, siendo el déficit en habilidades y de procesamiento de la información el factor explicativo primario del bajo desempeño. Sin embargo, esta AE produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden inhibir la ejecución de los estudiantes de acuerdo con su potencial académico (Onyeizogbo, 2010).

Asimismo, Conde (2004) afirma que los alumnos al ser evaluados se sienten amenazados, por lo que pueden llegar a padecer ansiedad perjudicial. Estas reacciones muy frecuentes están relacionadas con

poblaciones escolares y/o universitarias que afronta una presión social muy centrada en la obtención de un gran éxito académico.

Por otro lado, Ontoria, A.; Gomez, J. & Molina, A. (2005) nos indican que el fracaso escolar se ha incrementado en todos los niveles educativos y Beltran (1998); Serra & Bonet (2003) precisan que aumenta a nivel universitario porque exige madurez y determinadas habilidades y capacidades, que en su mayoría los estudiantes no poseen y que la universidad no desarrolla.

A nivel universitario, en la Conferencia Actual de Ejecutivos (44 CADE) concluyeron que, los estudiantes peruanos tienden a la memorización, resuelven los problemas mecánicamente, no tienen hábitos de lectura, son pragmáticos e inmediatistas, no se arriesgan a ensayar planteamientos audaces para resolver problemas nuevos y no son autónomos, limitándose a realizar lo que el profesor les indica (Trahtemberg, 2006).

Tomando como antecedentes los estudios previos en torno a los constructos en mención (Ávila-Toscano, Hoyos, González & Cabrales, 2011; Furlan, Sánchez & Heredia, 2009; Rosario, Núñez, González-Pianda & Valle, 2008), se propone que las EAP para el estudio y comprensión de las materias escolares que emplearían los estudiantes serían factores mediadores ante la frecuencia e intensidad de la experiencia de la AE.

Este fenómeno antes descrito, se ha observado con preocupación en los estudiantes de psicología de los primeros ciclos, de la Facultad de Ciencias de la Salud, sede Huancayo. Precisando dicha problemática podemos describir que los niveles de AE aumentan en periodos de exámenes parciales y/o finales y exposiciones orales de ciertos cursos importantes de la carrera profesional, expresada por los estudiantes como “temor al fracaso, nerviosismo, bloqueo, olvido de datos importantes, temblor en la voz, sudoración de las manos”, entre otros.



Además los factores que agravan estos niveles de ansiedad están relacionadas con EAP deficientes tales como: la falta de planificación “improvisación” “dejar a última hora”, el uso y abuso de sustancias energizantes como Red Bull, coca cola, aspirina, etc, para mantenerse despiertos en horas de descanso nocturno, en periodos de exámenes es frecuente, así como desvelos excesivos de los estudiantes (pasar una noche sin dormir o durmiendo poco), insomnios. Otro factor que incide en dicha problemática es la sobrecarga laboral de muchos estudiantes que trabajan y a la vez estudian.

Desde este enfoque surge la necesidad de aplicar un programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, modelo educativo innovador basado en la doctrina del Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista, que comprende talleres sobre temáticas referidas a las dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje – Buen Humor y Aprendizaje – Afectividad.

Así el interés principal de este estudio es reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de la Carrera de Psicología del curso de tutoría de los primeros ciclos, de la universidad peruana los Andes, sede Huancayo.

## **1.2. Planteamiento del Problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?

¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce el nivel de “Preocupación” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el efecto de la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” para reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- 1) Determinar el efecto de la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” para reducir el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.
- 2) Determinar el efecto de la aplicación Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” para reducir el nivel de “Preocupación” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

#### **1.4. Justificación o significatividad**

A nivel teórico, esta investigación expondrá sobre una innovadora propuesta “Pedagogía de la Intencionalidad” de los autores Rodríguez, M. (2006); Aguilar, M. & Bize, R. (2011) plasmada en el programa “Estrategias de Aprendizaje intencional

A nivel práctico, este estudio servirá para reducir los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad Peruana los Andes, Carrera de Psicología; mediante el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, conformado por talleres prácticos y simples que proporcionen a los estudiantes herramientas académicas y personales referidas a las dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje – Buen Humor y Aprendizaje – Afectividad. Este programa tomará como referencia un grupo control y otro experimental, en los dos grupos se realizará un pre y post prueba.

#### **1.5. Formulación de la Hipótesis**

##### ***1.5.1. Hipótesis general***

La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

##### ***1.5.2. Hipótesis específicas***

- 1) La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

- 2) La aplicación Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de “Preocupación” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.

## **1.6. Identificación de variables**

La presente investigación clasificó las variable de acuerdo a los siguientes criterios, señalados por Mejía (2008).

### **1.6.1. Variable independiente:**

Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.

### **1.6.2. Variable dependiente:**

Nivel de Ansiedad Ante los Exámenes.

**Tabla 1. Programa: “Estrategias de aprendizaje intencional”**

<b>Definición Operacional</b>	Programa: “Estrategias de aprendizaje intencional”: Documento que contempla un conjunto de actividades de aprendizaje intencional a través de la metodología Innovadora de la pedagogía de la intencionalidad, dividido en 3 dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje – Buen humor y Aprendizaje – Afectividad, con técnicas de atención, distención, psicofísicas y lúdicas.
-------------------------------	---

**Tabla 2. Ansiedad ante los exámenes**

<b>Definición Operacional</b>	Ansiedad ante los exámenes: Inventario de Ansiedad ante los Exámenes IDASE calificado con una escala Likert comprendida del 1 al 4, con niveles de ansiedad: bajo, medio y alto.
-------------------------------	--

**Tabla 3. Clasificación de variables**

Variable Criterios de clasificación	Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”	Nivel de Ansiedad Ante los Exámenes
Por la función que cumple en la hipótesis	Independiente	Dependiente
Por su naturaleza	Activa	Atributiva
Por la posesión de la característica	Categórica	Continua
Por el método de medición de las variables	Cualitativa	Cuantitativa
Por los valores que adquiere	Dicotómica	Politómica

### 1.6.3. Matriz de Operacionalización de Variables

Tabla 4. Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Alternativas	Índice
<b>Programa: “Estrategias de aprendizaje intencional”:</b>	<b>Aprendizaje – Atención</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas atencionales	Excelente	3
			Bueno	2
	<b>Aprendizaje – Buen humor</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas lúdicas	Regular	1
			Malo	0
	<b>Aprendizaje – Afectividad</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas afectivas		
<b>Inventario de Ansiedad ante los Exámenes IDASE</b>	<b>Emocionalidad</b>	Número de estudiantes con puntaje obtenidos en la dimensión Emocionalidad del inventario IDASE, nivel alto, medio y bajo.	Casi Nunca	1
			Algunas Veces	2
			Frecuentemente	3
	<b>Preocupación</b>	Número de estudiantes con puntaje obtenidos en la dimensión Preocupación del inventario IDASE, nivel alto, medio y bajo.	Casi Siempre	4

## 1.7. Metodología de la investigación

### 1.7.1. Tipo y Diseño de la Investigación

El presente estudio clasificó el tipo de investigación de acuerdo a los siguientes criterios, señalados por Mejía (2008)

*Tabla 5. Clasificación de la investigación*

Clasificación	Tipo de investigación
Según la naturaleza del objeto de estudio	Factual o empírica.
Según el método de contrastación de las hipótesis	Experimental con diseño cuasi experimental.
Según el número de variables	Bivariada.
Según el ambiente en que se realizan	Bibliográfica y de campo.
Según la naturaleza de los datos que producen	Secundaria
Según el enfoque utilitario predominante	teorética o especulativa.
Según la profundidad con que se trata el tema	Previa, piloto.
Según el tiempo de aplicación de la variable	Longitudinal

El presente estudio de investigación fue de tipo cuantitativo y de un solo diseño cuasi –experimental, con un grupo experimental y uno de control, con pre y pos prueba.

**Tabla 6. Grupos de prueba**

Grupo	Preprueba	IV. Independiente	Posprueba
E	O1	X	O2
C	O3	-	O4

Dónde:

GE Es el grupo experimental

GC Es el Grupo de Control

O1 Pre Prueba

X Tratamiento experimental

O2 Post Prueba

### **1.7.2. Unidad de análisis**

La unidad de análisis en la tesis son los estudiantes de la carrera de Psicología del 1er ciclo, matriculado en el año académico 2015-II de la Universidad Peruana los Andes – sede Huancayo.

Estudiantes varones y mujeres con puntajes obtenidos en el inventario de ansiedad ante los exámenes IDASE antes y después de la aplicación del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.

### **1.7.3. Población de estudio**

La población está conformada por 79 estudiantes del 1er Ciclo de la carrera de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana los Andes, matriculados en el semestre académico 2015 –II, distribuidas como sigue:

**Tabla 7. Población**

SECCIÓN	Nº Alumnos
A	24
B	26
C	29
<b>TOTAL</b>	<b>79</b>



#### **1.7.4. Tamaño de muestra**

El tamaño de la muestra de la investigación está constituida por 44 estudiantes matriculados en el 1er ciclo de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – sede Huancayo, formada por dos secciones “A” y “B”; siendo un grupo experimental y el otro grupo de control, como sigue:

*Tabla 8. Muestra*

<b>SECCIÓN</b>	<b>Nº Alumnos</b>
<b>A</b>	22
<b>B</b>	22
<b>TOTAL</b>	44

#### **1.7.5. Selección de muestra**

El método de selección de la muestra fue por muestreo no probabilístico, es decir a opinión del investigador.

#### **1.7.6. Técnicas de recolección de datos**

- **Para la variable independiente programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”:**

Se elaboró una Escala de opinión, con la finalidad de conocer la opinión de los estudiantes, respecto a la aplicación del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”

## FICHA TÉCNICA

### Programa “Estrategias de Aprendizaje intencional”

Autor	: Delma Socorro Freyre Lira
Año	: 2015
Aplicación	: Colectiva
Ámbito de la aplicación	: Estudiantes Universitarios del 1er ciclo de Psicología, del curso de Tutoría de la Universidad Peruana los Andes.
Duración	: 2 ½ meses
Número de sesiones	: 11
Frecuencia	: 1 vez por semana
Objetivo	: Reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios de los primeros ciclos, a través de técnicas simples y prácticas que comprenden las dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje - Buen Humor y Aprendizaje – Afectividad.

**Tabla 9. Estrategias de Aprendizaje**

<b>Estrategias de Aprendizaje intencional / Fases</b>	<b>Sesiones</b>
I Conociendo y comprendiendo mi AE	Sesión N°1 y 2
II Utilizando técnicas para manejar mi AE	Sesión N° 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10
III Aplicando las estrategias de aprendizaje intencional para afrontar mi AE	Sesión N° 11

➤ **Para la variable dependiente Niveles de Ansiedad ante los exámenes:**

Pre-Prueba (Prueba de Entrada): Se utilizó el inventario de ansiedad ante los exámenes IDASE para determinar los niveles de AE al inicio de la investigación a ambos grupos: experimental y de control.

Post-Prueba (Prueba de Salida): Se utilizó el inventario de ansiedad ante los exámenes IDASE para determinar los niveles de AE después de la aplicación del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” a ambos grupos, experimental y de control. Para luego analizar los resultados de los grupos de investigación.

## FICHA TÉCNICA

### Escala de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE)

Nombre	: Escala de Ansiedad ante los exámenes  IDASE, test Anxiety Inventory (TAI)
Autor	: Ch. Spielberg, A. Gonzales, D. Taylor, E.  Algaze, & F. Antón (1978)
Adaptación española	: Baumer, E, Collazo, G. y Spierdberger, Ch, Puerto Rico, 1982 En Lima: Aliaga, J., Ponce, C. Bernaola, E. y Pecho J., Lima, 2001.
Forma de aplicación	: Individual y grupal
Tiempo de aplicación	: 15 minutos
Edad de aplicación	: 15 años en adelante
Significación	: Evalúa las diferencias individuales en la disposición de estudiantes secundarios y de universidad o de personas con este nivel educativo para engendrar ansiedad ante situaciones de prueba o en la que la persona se perciba como examinada.

### 1.7.7. Validez de los instrumentos

**Para la variable independiente programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”:**

La validación del instrumento Escala de Opinión del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, se realizó en base a la opinión de tres expertos, jueces o especialistas, para lo cual recurrimos a 3 catedráticos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, a quienes se les entregó el instrumento, la matriz del programa y la ficha de validación, donde se emitieron los resultados que se muestran a continuación:

**Tabla 10. Nivel de validez del ítem de la Escala de Opinión.**

Expertos	Dimensiones	El ítem mide el indicador
Experto I Mg. Macazana, Dante Manuel	Aprendizaje-atención	95%
	Aprendizaje-Buen humor	95%
	Aprendizaje-Afectividad	95%
Experto II Mg. Carrillo Vásquez, Elí Romeo	Aprendizaje-atención	100%
	Aprendizaje-Buen humor	100%
	Aprendizaje-Afectividad	100%
Experto III Dra. Vildoso Villegas, Jesahel Yanette	Aprendizaje-atención	100%
	Aprendizaje-Buen humor	100%
	Aprendizaje-Afectividad	100%

En la presente tabla el porcentaje lo hemos obtenido de los valores establecidos de la ficha de validación para medir el indicador de los ítems, siendo estos: totalmente en desacuerdo (0), en desacuerdo (1), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2), de acuerdo (3), totalmente de acuerdo (4). Donde el experto I opina que los ítems miden el indicador en un 95% y el experto II y III en un 100%; es decir los ítems del instrumento miden el indicador esperado.

**Tabla 11. Nivel de validez de la Escala de Opinión, según juicio de expertos**

Expertos	Dimensiones	Claridad	Redacción	Coherencia pertinencia
Experto I Mg. Macazana, Dante Manuel	Aprendizaje- atención	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Buen humor	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Afectividad	100%	100%	100%
Experto II Mg. Carrillo Vásquez, Elí Romeo	Aprendizaje- atención	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Buen humor	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Afectividad	100%	100%	100%
Experto III Dra. Vildoso Villegas, Jesahel Yanette	Aprendizaje- atención	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Buen humor	100%	100%	100%
	Aprendizaje- Afectividad	100%	100%	100%

En la tabla los valores resultantes se presentan en porcentajes, después de tabular la calificación emitida por los 3 expertos para determinar el nivel de validez de contenido. En el cual los 3 expertos al 100% opinan que los ítems tienen claridad, redacción, coherencia y pertinencia.

Asimismo, se han tomado en cuenta las sugerencias de los especialistas, respecto a los ítems de la escala en mención.

Por otro lado, la validez estadística de la escala de opinión del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, se empleó el estadístico coeficiente V de Aiken.

El **coeficiente V de Aiken** se calcula con:

$$V_i = \frac{S_i}{n(c-1)}$$

donde:

$V_i$  es el coeficiente de Aiken del  $i$ -ésimo ítem ( $i = 1, 2, \dots, k$ ),

$S_i$  es la suma de las puntuaciones asignadas por los expertos al  $i$ -ésimo ítem,

$n$  es el número de expertos ( $n = 3$ ),

$c$  es el número de respuestas posibles de cada ítem o indicador.

Las alternativas de respuestas de los expertos son:

a) Para la medición del indicador: 0 a 4 ( $c = 5$ ): 0 = Totalmente en desacuerdo, 1 = En desacuerdo, 2 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3 = De acuerdo, 4 = Totalmente de acuerdo.

b) Para la claridad, redacción y, coherencia y pertinencia: 0 a 1 ( $c = 2$ ): 0 = No, 1 = Si.

Este coeficiente toma valores entre 0 y 1, y la calidad del ítem se evalúa en base al siguiente baremo:

Coeficiente	Validez
0 a 0,53	Nula
0,54 a 0,59	Baja
0,60 a 0,65	Media
0,66 a 0,71	Alta
0,72 a 0,99	Excelente
1	Perfecta

(En: Cabanillas, G. (2004): “*Influencia de la enseñanza directa en el mejoramiento de la comprensión lectora de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga*”, Tesis digital de la UNMSM). En [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/cabanillas\\_ag/Cap3.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Human/cabanillas_ag/Cap3.pdf)

Este método califica la validez de cada ítem y, el instrumento es válido si todos los ítems son válidos.

En el cuadro que a continuación se presenta se ilustra la validez del programa, donde se aprecia que la medición de los indicadores presentan validez excelente (0,72 a 0,99) y, la claridad, redacción, y coherencia y pertinencia validez perfecta (1) y, por tanto, el Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” presenta validez por opinión o juicio de expertos.

**Tabla 12. Evaluación de la validez del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” (n = 3)**

Dimensión	Indicador	Item	Medición del indicador		Claridad		Redacción		Coherencia y pertinencia	
			V <sub>i</sub>	Validez	V <sub>i</sub>	Validez	V <sub>i</sub>	Validez	V <sub>i</sub>	Validez
Atención	Técnicas atencionales	1	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		4	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		5	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		6	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		7	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
Buen humor	Técnicas lúdicas	2	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		8	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		9	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		10	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		11	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
Afectividad	Técnicas afectivas	3	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		12	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		13	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		14	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta
		15	0,92	Excelente	1	Perfecta	1	Perfecta	1	Perfecta



**Para la variable dependiente Niveles de Ansiedad ante los exámenes:**

**Actualización del Baremo de la Escala de Ansiedad Ante los Exámenes  
(IDASE)**

**a) Evaluación de la normalidad**

Evaluación de la normalidad de la Emocionalidad, Preocupación y Ansiedad con diferentes programas estadísticos (n = 79)

**Tabla 13. Evaluación de la Normalidad**

Estadístico	Programa	Emocionalidad	Preocupación	Ansiedad
Shapiro – Wilk	SPSS	0,982 (0,347)	0,980 (0,266)	0,987 (0,602)
Ryan – Joiner	Minitab	0,996 (> 0,1)	0,996 (> 0,1)	0,996 (> 0,1)
Anderson – Darling	Minitab	0,356 (0,449)	0,515 (0,186)	0,283 (0,625)
Kolmogorov – Smirnov	Minitab	0,063 (0,150)	0,096 (0,074)	0,068 (> 0,15)
Kolmogorov – Smirnov	SPSS	0,063 (> 0,2)	0,096 (0,071)	0,068 (> 0,2)

Los valores P (entre paréntesis) revelan que, al 95% de confianza estadística, las distribuciones de la emocionalidad, preocupación y ansiedad (emocionalidad + preocupación), corridos con diferentes estadísticos de normalidad y los programas estadísticos SPSS v.23 y Minitab v.17, son normales, ya que todos los valores P son mayores que el nivel habitual de significación de 0,05.

**Tabla 14. Estadísticos y niveles de la Emocionalidad, Preocupación y Ansiedad (n = 79)**

Estadísticos y niveles	Emocionalidad	Preocupación	Ansiedad
Media	28,23	18,67	46,90
Desviación estándar (DE)	6,29	4,26	9,98
Bajo (< Media – 1DE)	< 21,94	< 14,41	< 36,92
Medio (Media – 1DE a Media + 1DE)	21,94 a 34,52	14,41 a 22,93	36,92 a 56,88
Alto (> Media + 1DE)	> 34,52	> 22,93	> 56,88

## Validez y Confiabilidad de la Escala de Ansiedad Ante los Exámenes (IDASE)

La validez y confiabilidad de la Escala de Ansiedad ante los Exámenes (IDASE) se evalúa en base a los resultados de su aplicación a una muestra piloto de 79 estudiantes del I Ciclo de la Carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes de Huancayo. Los estadísticos empleados son el coeficiente de correlación corregida  $r$  de Pearson para la validez y el coeficiente de estabilidad Alfa de Cronbach para la confiabilidad.

### **a) Evaluación de la validez**

El **coeficiente de correlación corregida  $r$  de Pearson** se calcula con:

$$Q_{i,x-i} = \frac{Q_{ix}\sigma_x - \sigma_i}{\sqrt{\sigma_x^2 + \sigma_i^2 - 2Q_{ix}\sigma_x\sigma_i}}$$

donde:

$Q_{i,x-i}$  es el coeficiente de correlación ítem–escala corregido,

$Q_{ix}$  es el coeficiente de correlación ítem–escala,

$\sigma_x$  es la desviación estándar de los puntajes totales de los sujetos examinados,

$\sigma_i$  es la desviación estándar de los puntajes del ítem.

El coeficiente de correlación corregida  $r$  de Pearson para la validez ítem–sub escala o la validez sub escala–escala toma la misma forma del coeficiente para la validez ítem–escala, remplazando la escala por la sub escala en el primer caso, y el ítem por la sub escala en el segundo. Primeramente se evalúa la validez ítem–escala, de no verificarse esta validez se realiza la validez ítem–sub escala y, si no se verifica esta validez, se examina la validez sub escala–escala.

Este coeficiente toma valores entre  $-1$  y  $1$ , los ítems con correlaciones mayores o iguales a  $0,2$  ( $r \geq 0,2$ ) son válidos y, los ítems cuyas correlaciones son menores a  $0,2$  ( $r < 0,2$ ) deben ser desechados o reformulados.

### b) Evaluación de la confiabilidad

La confiabilidad de la escala se evalúa con el **coeficiente de estabilidad Alfa de Cronbach**, cuya expresión es:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right)$$

donde:

$\alpha$  es el coeficiente alfa de Cronbach,

$S_i^2$  es la varianza de los resultados del ítem,

$S^2$  es la varianza del resultado total de la escala,

k es el número de ítems

Este coeficiente toma valores entre 0 y 1, y un valor mayor a 0,7 indica que la escala es confiable.

Las correlaciones y el coeficiente alfa de Cronbach, calculados con el SPSS versión 22, se ilustran a continuación.

**Tabla 15. Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–escala de la Escala de Ansiedad**

Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson
Emo1n	0,325		Emo8	0,507		Emo15	0,681
Emo2	0,210		Emo9	0,562		Pre16	0,534
Pre3	0,248		Emo10	0,500		Pre17	0,503
Emo4	0,601		Emo11	0,560		Emo18	0,537
Pre5	0,499		Emo12	0,313		Pre19	0,577
Pre6	0,371		Emo13	0,365		Emo20	0,402
Pre7	0,324		Pre14	0,510			

**Tabla 16. Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–sub escala Emocionalidad de la Escala de Ansiedad**

Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson
Emo1n	0,300		Emo9	0,618		Emo13	0,331
Emo2	0,201		Emo10	0,473		Emo15	0,659
Emo4	0,611		Emo11	0,529		Emo18	0,527
Emo8	0,517		Emo12	0,315		Emo20	0,366

**Tabla 17. Correlaciones corregidas r de Pearson ítem–sub escala Preocupación de la Escala de Ansiedad**

Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson		Item	r corregida de Pearson
Pre3	0,253		Pre7	0,346		Pre17	0,520
Pre5	0,455		Pre14	0,374		Pre19	0,539
Pre6	0,457		Pre16	0,430			

Dado que todos los ítems son válidos ( $r \geq 0,2$ ), la escala de ansiedad y las sub escalas de emocionalidad y preocupación presentan validez ítem–escala y validez ítem–sub escala, respectivamente; por tanto, esta escala es válida.

**Tabla 18. Coeficientes de estabilidad Alfa de Cronbach**

<b>Estadísticas de fiabilidad de la Escala de Ansiedad</b>			
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,865		20	
<b>Estadísticas de fiabilidad de la Sub Escala de Emocionalidad</b>		<b>Estadísticas de fiabilidad de la Sub Escala de Preocupación</b>	
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,805		12	
Alfa de Cronbach		N de elementos	
,730		8	

Los coeficientes de estabilidad alfa de Cronbach de la Escala de Ansiedad, de la Sub Escala de Emocionalidad y de la Sub Escala de Preocupación son de 0,865; 0,805 y 0,730, respectivamente. Todos los coeficientes son mayores que 0,7, revelando confiabilidad buena (0,8 a

0,9) y aceptable (0,7 a 0,8), según George y Mallery (2003, p. 231); por ello, la escala es confiable. Con los resultados de las secciones I y II, la Escala de Ansiedad ante los Exámenes es válida y confiable.

#### **1.7.8. *Análisis e interpretación de la información***

Los datos cuantitativos fueron procesados y analizados por medios electrónicos, clasificados y sistematizados de acuerdo a las unidades de análisis correspondientes, respecto a sus variables a través del programa estadístico SPSS V22.

Para la prueba de hipótesis en esta investigación se utilizó la estadística descriptiva e inferencial. Siendo imprescindible la prueba t de Student la misma que se basó en el cálculo de estadísticos descriptivos previos: el número de observaciones, la media y la desviación típica en cada grupo; en las que hay dos momentos uno antes y otro después, donde en un primer período, las observaciones servirán de control o testigo, para conocer los cambios que se susciten después de aplicar la variable experimental.

#### **1.8. *Glosario de términos***

Tomado del diccionario del Nuevo Humanismo (1996).

- 1) Abstracción: Mecanismo de conciencia que, a partir de criterios de funcionalidad de los objetos, permite formar conceptos (V. Ideación). Esta aptitud de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, caracterizándose por el debilitamiento de las imágenes y la aparición de ciertas categorías lógicas de difícil representación de imágenes.
- 2) Acontecimiento estresante: Algo que, al ocurrir, genera nerviosismo y tensión psicológica.
- 3) Afecto/afectivo: Sentimiento de cercanía y cariño hacia otra persona. El término afectivo significa relativo al afecto, es decir, a los

sentimientos de cercanía y cariño hacia alguien. Técnicamente afectivo se usa también para referirse a todo aquello relacionado con los sentimientos, las emociones o los estados de ánimo (ej. Trastorno afectivo).

- 4) Ansiedad: Sensación subjetiva de aprensión y temor que se acompaña de síntomas físicos como sensación de falta de aire, temblor, palpitaciones, aceleración del ritmo cardíaco, etc., que ocurre sin que exista un estímulo externo aparente que la provoque o con estímulos que no suelen producir una respuesta tan exagerada en la mayoría de la gente.
- 5) Aparatos: Entendemos por tales a la estructura de los sentidos, a la estructura de la memoria y a la estructura de la conciencia con sus distintos niveles. Estos aparatos trabajan integradamente y la conexión que hay entre ellos está dada por los impulsos que van sufriendo deformaciones, traducciones y transformaciones, según el ámbito en que participen.
- 6) Aprendizaje: Proceso de registro, elaboración y transmisión de datos basado en que si un impulso perceptual se desdobra hacia conciencia y memoria, y ésta analiza y coteja con datos anteriores, se está en presencia del fenómeno de reconocimiento en el que percepción y representación coinciden. Cuando no existen datos anteriores, el primigenio que surja pondrá en marcha mecanismos de correlación entre datos anteriores aproximados al actual que se presenta. Al dispararse las imágenes correspondientes, éstas actúan sobre los centros y ellos se movilizan. Como a su vez existe una toma de realimentación que inyecta a la sensación del centro movilizado hacia la conciencia, ésta comienza a dirigir entre "aciertos" y "errores", apoyándose ahora en nuevos datos que ya se han desdoblado en memoria. De acuerdo con lo anterior, el proceso de aprendizaje no es pasivo y supone siempre la puesta en marcha de los centros de respuesta.

- 7) Asociación: Mecanismo de la conciencia que permite establecer relaciones entre objetos de conciencia por las vías de la similitud, contigüidad y contraste.
- 8) Atención: Aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y externos. Cuando un estímulo pasa el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central al que se dirige la atención. Es decir que la atención funciona por intereses, por algo que de algún modo impresiona a la conciencia, dando registro. El estímulo que despierta interés puede quedar en un campo central de atención, al que denominamos campo de presencia, que tiene que ver con la percepción.
- 9) Atención dirigida: Forma de atención aperceptual en la que la actividad del pensar está ligada a registros de relajación.
- 10) Atención tensa: Forma de atención en la que la actividad del pensar está ligada a tensiones corporales de carácter muscular, innecesarias al proceso atencional.
- 11) Biotipo o tipo humano: Cada tipo humano es tal por su predisposición natural al mayor trabajo de un centro sobre los otros. Distinguimos, según la velocidad de respuesta frente al estímulo y según la dirección de la energía, cuatro tipos básicos que se van a reflejar en formas conductuales características; así: el vegetativo, el motriz, el emotivo, el intelectual. Se admiten subtipos según la mayor predisposición de trabajo de una parte de un centro. La educación y el trabajo realizados pueden desarrollar centros, partes y subpartes, produciendo variaciones sobre el tipo básico.
- 12) Catarsis: Técnica de descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por centros. Las técnicas catárticas, junto con las transferenciales y autotransferenciales, constituyen una parte del sistema de Autoliberación, conocida como operativa.

- 13) Centros: a) Abstracción o síntesis conceptual referida a las distintas actividades posibles del ser humano, en la que se engloba el trabajo de diferentes puntos físicos, a veces muy separados entre sí. b) Aparatos que controlan la salida de la respuesta hacia el mundo. Estos centros aparecen como especializadores de respuesta de relación.
- 14) Centros de respuesta: Síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del siquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o por la función que cumplen: *Centro intelectual, centro emotivo, centro motriz, centro sexual y centro vegetativo*.
- 15) Centros, partes y subpartes: Abstractamente, cada centro tiene partes que van desde las actividades voluntarias hasta las más involuntarias, ganando en velocidad estas últimas, que, al sobrecargarse, superan a todo el centro. Distinguimos una parte intelectual, una emotiva y una motriz. A cada parte, también abstractamente, le atribuimos subpartes que hacen trabajar a aquélla en selección o confusión, adhesión o rechazo, y tensión o relajación.
- 16) Clima: Llamamos así al trasfondo emotivo donde, cayendo en ese campo, cualquier objeto toma las características de ese trasfondo o estado de ánimo. Los climas pueden ser situacionales, o fijarse en el siquismo y perturbar a la estructura completa, impidiendo la movilidad hacia otros climas oportunos. Los climas fijados circulan por los distintos niveles, restando libertad operativa a la conciencia.
- 17) Clasificación de los sentidos: a) Sentidos físicos: vista y oído; b) sentidos químicos: gusto, olfato y cenestesia (parcialmente); c) sentidos mecánicos: tacto externo, kinestesia y cenestesia



(parcialmente en cuanto tacto interno); d) externos e internos en gran clasificación.

En cuanto a los sensores detectores de presión (baroceptores), de temperatura (termoceptores), de alcalinidad y salinidad, etc., admiten ser clasificados dentro de los sentidos internos y, en particular, de la cenestesia. Por otra parte, sentidos como el ojo, que reciben el impacto de la luz, antes de disparar el impulso nervioso efectúan gran cantidad de operaciones químicas, cosa que ocurre también con otros sentidos. De este modo, los sentidos aparecen a la luz de las nuevas investigaciones como mixtos.

- 18) Comportamiento: Estructura que engloba: a) el registro de la sensación, y b) la respuesta a esa sensación que llega. A toda esa estructura que se manifiesta y actúa desde los centros de respuesta, la denominamos comportamiento. El comportamiento varía dependiendo del nivel de conciencia, o sea, del estado o momento en que se encuentra esa estructura, lo que modula la intensidad del registro de la sensación y la intensidad o velocidad de la respuesta. El término "registro de la sensación" incluye al registro de la imagen y la acción de memoria.
- 19) Conciencia: Llamamos conciencia al registro que efectúa el aparato que coordina y estructura, operando con sensaciones, imágenes y recuerdos. Este aparato debe tener una constitución que le dé unidad, no obstante su movilidad, porque las actividades que registra también son móviles. No está constituido desde el principio en el ser humano y parece irse articulando a medida que se construye el conjunto de las sensaciones del cuerpo. Este aparato de registro de sensaciones, imágenes y recuerdos está en el cuerpo y, a su vez, ligado a las sensaciones de éste. A veces, este aparato se identifica con el yo y esta identificación se realiza a medida que las sensaciones del cuerpo se suman y modifican en el campo de memoria. Desde este punto de vista, no se nace con un yo, sino que

éste se desarrolla y articula por acumulación de experiencias. No hay yo sin sensación, imagen o recuerdo.

- 20) Depresión: síndrome caracterizado por una tristeza profunda o una pérdida significativa del interés por las cosas. Suele acompañarse de otros síntomas como la pérdida de energía, de apetito o alteraciones del sueño. Son habituales también los sentimientos de culpa, de vergüenza, el pesimismo patológico, etc.
- 21) Emoción: expresión afectiva generalmente intensa, de presentación más o menos brusca y que va siempre acompañada de manifestaciones físicas (ej. Llanto).
- 22) Empatía: Capacidad de entender cómo se siente el otro, es decir, de ponerse en su lugar y entenderle. A veces se utiliza como una habilidad para conectar con los demás.
- 23) Ensueños: En el nivel vigílico aparecen numerosas imágenes, ideas y pensamientos, ajenos a la idea o pensamiento que se está desarrollando. Estas formalizaciones de estímulos, provenientes de los otros niveles, del medio externo o de estímulos corporales, se manifiestan como imágenes que presionan al nivel vigílico; a ellas las llamamos ensueños. Existen ensueños situacionales que se disipan cotidianamente y a los que llamamos ensueños secundarios, que dan respuestas compensadoras a estímulos. Estos ensueños secundarios giran en torno a un clima emotivo particular que puede observarse como constante y que delata un núcleo de gran fijeza, al que llamamos núcleo de ensueño, por lo que la observación de los ensueños secundarios en los distintos niveles es una técnica adecuada para el rastreo del núcleo de ensueño.
- 24) Errores de la memoria: a) Falso reconocimiento. Un dato nuevo es relacionado incorrectamente con uno anterior; o un objeto que se reconoce suscita una situación que no se ha vivido pero que parece haberse vivido (paramnesia). b) En el recuerdo equívoco se

reemplaza un dato por otro que no aparece en memoria. c) Amnesia. Se registra como imposibilidad de evocar datos o secuencias de datos. Existen diversos tipos de amnesias. d) Cuando recuerdos contiguos se ubican como centrales. e) Hipermnesia. Ampliación anormal de la memoria, generalmente con sustitución de datos recientes.

- 25) Espacio de representación: Especie de "pantalla mental", en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formado por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de "segundo cuerpo" de representación interna. El espacio de representación tiene gradaciones en dos planos : volumen y profundidad, lo que permite ubicar, según el emplazamiento de la imagen, produciéndose, a veces, la ilusión de que la representación es externa al espacio de representación (siempre interno).
- 26) Estrategias de Aprendizaje Intencional: Tomado de Alegre (2013), el cual menciona que las estrategias implican una secuencia de actividades, operaciones o planes dirigidos a la consecución de metas de aprendizaje; y por otro, tienen un carácter consciente e intencional en el que están implicados procesos de toma de decisiones por parte del alumno ajustados al objetivo o meta que pretende conseguir.
- 27) Estrés: Sensación subjetiva de tensión psíquica. Generalmente está provocada por hiperestimulación y suele acompañarse de nerviosismo.
- 28) Evocación: Acción intencional de la conciencia sobre la memoria, buscando datos ya grabados en una determinada franja de recuerdos

estructurados sobre la base a los estados de grabación o climas de grabación. En la evocación aparece el dato buscado y, además, en estructura, el resto de los datos referidos a él; así, aparecen datos de los demás sentidos que estaban actuando en el momento de la grabación y datos referidos al nivel de trabajo o estado de la estructura en el momento de la grabación (climas, tonos afectivos, emociones).

- 29) Imagen: Llamamos imagen a la representación, estructurada y formalizada por la conciencia, de sensaciones o percepciones que provienen o han provenido (memoria) del medio externo o interno, por vía sensorial. Hay, por ello, imagen visual, táctil, olfativa, auditiva, gustativa, cenestésica y kinestésica. La imagen integra el sistema de transformación de impulsos tal que, llegando un impulso a la conciencia, se convierte en imagen. Esta imagen, a su vez, es el conjunto de impulsos que la conciencia envía hacia los centros para movilizar respuestas.
- 30) Imaginación: a) Actividad de la conciencia relacionada con el mecanismo de la asociación. Distinguimos imaginación libre, de características simplemente asociativas, en la que las imágenes se sueltan e imponen a la conciencia (sobre todo en sueño y semisueño), de imaginación dirigida, en la que la asociación de la imaginación va siendo ordenada según un plan de inventiva propuesto por la conciencia, en el que es de interés formalizar algo aún inexistente. Esto último se diferencia, a su vez, del recuerdo dirigido. b) Función de la conciencia que trabaja con datos de memoria, a los que formaliza como imagen y los proyecta a un tiempo futuro.
- 31) Impulsos: Decimos de las señales llegadas a conciencia desde aparatos de sentidos o de memoria, y que son traducidas por ésta a imágenes, al ser trabajadas por las vías abstractivas o asociativas. Estos impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, aun antes de ser formalizados como imágenes.

- 32) Insomnio: Alteración del sueño consistente en una disminución del mismo. Puede ser de conciliación, de mantenimiento o “despertar precoz” Suele ser un síntoma acompañante de muchas enfermedades o aparecer en períodos de tensión o cansancio extremo.
- 33) Intencionalidad: Mecanismo fundamental de la conciencia, mediante el que ésta mantiene su estructuralidad al ligar actos con objetos. Esta ligazón no es permanente y esto es lo que permite la dinámica de la conciencia, al existir actos en busca de objetos. Esta intencionalidad siempre está lanzada hacia el futuro, lo que se registra como tensión de búsqueda, aun cuando trabaja revirtiendo sobre acontecimientos pasados. El ordenamiento de tiempos que se efectúa en este juego intencionalidad-evocación, es más eficaz si se efectúa desde el nivel vigílico.
- 34) Memoria: Función del siquismo reguladora de tiempos y almacenadora de registros o sensaciones provocados por estímulos externos o internos, que se codifican según el estado de la estructura. Toda nueva sensación es cotejada con sensaciones anteriores. A veces las sensaciones almacenadas son proyectadas a un tiempo no actual, futuro. De ambas operaciones (actualización o recuerdo, y proyección o imaginación) se tiene sensación. Opera estructuralmente con los sentidos, el aparato de registro y el nivel de trabajo del siquismo.
- 35) Palpitaciones: sensación subjetiva por la que hace consciente el latido del corazón en el área pectoral.
- 36) Percepción: a) Simple registro del dato sensorial. b) El dato que llega al sentido es registrado como variación de su tono de trabajo pero, además, configurado y estructurado por el sentido. Así, percepción es el registro del dato más la actividad del sentido que está en movimiento. Es una estructura de: dato más actividad del sentido que abstrae y estructura. c) Estructuración de sensaciones efectuada por un sentido, por varios sentidos, por la actividad de memoria y/o por la conciencia con sentido, sentidos y memoria.

- 37) Prácticas de autoconocimiento: Permiten comprender aspectos negativos de uno mismo que deben ser modificados y aspectos positivos a fortalecer. Para conocerse, en este sistema de prácticas es necesario estudiarse a sí mismo con referencia a situaciones, en lo posible, de la vida cotidiana. Es conveniente considerar qué cosas le han sucedido a uno en el pasado, en qué situación actual vive y qué desea lograr en el futuro. El autoconocimiento no concluye en simple análisis, sino que incita a la formulación de propósitos de cambio, apoyándose en una correcta elaboración de proyectos.
- 38) Olvido: Es la imposibilidad de traer a conciencia datos ya grabados. Ocurre por un bloqueo en la reminiscencia que impide la reaparición de la información. A veces el olvido abarca al dato y a la situación completa en que se grabó, y todo lo que pudiera suscitar ese clima es borrado. Se borran franjas enteras que podrían evocar esa imagen. Existen olvidos funcionales que impiden la aparición continua de recuerdos merced a mecanismos de interregulación, que operan inhibiendo un aparato mientras funciona otro. El borrado de memoria es, sin embargo, teórico, ya que experimentalmente pueden recobrase vivencias completamente olvidadas. Existen pésimos sistemas de "borrado" por acción química y eléctrica que logran bloquear contenidos e inhibir respuestas de los centros sin integración alguna.
- 39) Reconocimiento: Se produce cuando, al recibir un dato y ser cotejado con datos anteriores, aparece como ya registrado.
- 40) Recuerdo: a) Llamamos recuerdo al contenido de conciencia que, no viniendo de los sentidos, llega a ella. b) Actualización en conciencia de una imagen que ha provenido, en tiempo pasado, de los sentidos externos o internos.
- 41) Registro: Experiencia de la sensación producida por estímulos detectados por sentidos externos o internos, incluyendo recuerdos e imágenes.

- 42) Relax: Técnica destinada a aflojar la musculatura externa e interna. También existe un relax mental. La utilidad del relax es la de bajar tensiones, descansar para normalizar en general el estado vígilico, y para permitir entrar en trabajos catárticos y transferenciales. Esta técnica requiere ejercicios previos para caer en cuenta de los sistemas innecesarios de tensiones que se desarrollan, acompañando la tensión puntual, y para producir la disociación de tales sistemas.
- 43) Respuesta: La acción que se expresa hacia el mundo de la sensación es denominada respuesta.
- 44) Roles: Son hábitos fijos de comportamiento que se van formando por la confrontación con distintos medios en los que le toca vivir a una persona. Los roles tienen que ver con el nivel de representación externo de la imagen de sí mismo.
- 45) Sensación: a) Ver Registro. b) Átomo teórico de la percepción. c) Decimos de lo que se registra al detectar un estímulo proveniente del medio externo o interno (incluyendo imágenes y recuerdos) que hace variar el tono de trabajo del sentido que percibe. Desde ese punto de vista nada puede existir en la conciencia si no ha sido detectado por los sentidos. Inclusive los contenidos de memoria y las actividades de la propia conciencia y centros son registrados por sentidos internos. Lo que existe para la conciencia es lo que se ha manifestado ante ella, inclusive ella misma, y como esa manifestación debe haber sido registrada decimos que también aquí hay sensación. d) A lo que se reduce todo impulso.
- 46) Sentidos: Aparatos o funciones del psiquismo que registran estímulos provenientes de los medios interno y externo al cuerpo, según se trate de sentidos internos o externos. Los sentidos operan simultáneamente, en dinámica y relación estructural entre sí y con los aparatos de memoria y registros.
- 47) Sentidos internos: a) Cenestésico: proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc. y toda otra sensación proveniente del intracuerpo.

Registra, además, el trabajo de los centros (por ejemplo, emociones, operaciones intelectuales, etc.); el nivel de trabajo de la estructura por sus indicadores de sueño, cansancio, etc.; el trabajo de la memoria y el trabajo del aparato de registro. b) Kinestésico: proporciona datos referidos al movimiento y la postura corporal, y al equilibrio y desequilibrio físico.

48) Gimnasia psicofísica: Lleva al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Es un sistema de prácticas de autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo. Los trabajos de psicofísica no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, un aumento de la resistencia o uno de la agilidad corporal como en general si lo hacen el deporte o la gimnasia. Los ejercicios permiten al practicante, mediante un sistema de tests, comprender sus puntos de más difícil autodomínio. Esto lo habilita para comenzar un trabajo coherente de perfeccionamiento conductual.

49) Psiquismo: Sistema integrado e interregulado dinámicamente por sentidos, memoria, coordinador, niveles y centros.

50) Sufrimiento: a) Su raíz está en la mente, así como la del dolor está en el cuerpo, aunque la mente pareciera depender del cuerpo, por lo que seguramente el sufrimiento mental también deriva del cuerpo. b) Los impedimentos a la normalización, ampliación y desarrollo de la conciencia seguramente tienen por base el sufrimiento. c) El sufrimiento no puede solucionarse gracias a una simple revalorización de personas, hechos o situaciones, a menos que eso haya producido una actitud mental y una conducta diferente respecto del problema en cuestión.

51) Tensiones: Decimos de contracciones más o menos profundas de los sistemas musculares. Esas tensiones no siempre tienen vinculación directa con el psiquismo, ya que al relax muscular no siempre lo acompaña el relax mental. Desde un punto de vista psicológico, las tensiones síquicas tienen que ver con expectativas excesivas en la



que el siquismo es llevado a una búsqueda, a una espera de algo, en lo que hay un trasfondo de tipo posesivo; mientras que las relajaciones se producen cuando hay desposesión psicológica o dádiva (acompañada del registro de soltar). Interesa poder precisar el registro de las tensiones, más que buscar sus causas, así como la disociación de las tensiones innecesarias que acompañan a la tensión en un punto dado. Distinguimos: tensiones externas, situacionales o continuas; tensiones internas o de tipo muscular profundo o de irritación visceral en general. Estas últimas son acompañadas de un componente emotivo importante, están teñidas emotivamente y las llamamos climas.

- 52) Unidad interna: El trabajo de los centros, en su tendencia estructural, se registra como unidad interna. Cuando ese trabajo se experimenta en distintas direcciones, el registro es de contradicción interna. Se puede resumir en la frase: "pensar, sentir y actuar en la misma dirección". El registro de la disfunción, de la oposición de la actividad de los centros, se registra como dolor interno, como aumento de la tensión interna.
- 53) Yo: Llamamos yo a aquello que observa los mecanismos y operaciones que se van desarrollando en la conciencia. En vigilia esta observación se efectúa como desde "adentro", mientras que en el sueño se observa como desde "afuera". En ambos casos el yo aparece como separado, como no incluido en las operaciones que observa. Así, pues, por registro interno no es legítimo identificar yo con conciencia. Los límites del yo están dados por las sensaciones del cuerpo, especialmente las del tacto externo.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### *2.1.1. Antecedentes Internacionales*

Casari, Anglada, & Daher (2014) desarrollaron un estudio donde analizaron las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de examen en 140 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad del Aconcagua de la provincia de Mendoza. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento fueron la búsqueda de gratificaciones alternativas y la descarga emocional; igualmente, que los estudiantes presentan un nivel bajo de ansiedad. Se encontraron relaciones significativas entre ansiedad ante exámenes y estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado.

Dicho estudio concluyo, que a cuantos más cursos rendidos, los niveles de ansiedad son menores, lo que muestra que al transcurrir los años de estudios, los alumnos aprenden a manejar sus niveles de ansiedad. Así pues a través de esta investigación pudimos conocer los niveles de ansiedad de los alumnos y cómo estos afrontan esta emoción. Finalmente se propuso que en el futuro se diseñen tutorías cuya finalidad sea la reducción de la ansiedad de los alumnos ante las evaluaciones académicas, con el objetivo de que los estudiantes se adapten con mayor facilidad en el ambiente universitario.

De igual manera, Sicre (2013) evaluó las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el estrés académico en situación de examen. Los resultados revelaron que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes es Afrontamiento por Aproximación Cognitiva, teniendo un nivel de estrés prioritariamente moderado. El autor también señala que los síntomas del estrés académico se presentan solo algunas veces en los alumnos, es decir, que no ante todas las situaciones de examen los alumnos muestran estrés. Allí no se encontraron correlaciones significativas entre las variables en estudio, pero sí se presentaron correlaciones entre la cantidad de materias rendidas y las estrategias de afrontamiento utilizadas: a mayor número de asignaturas alcanzadas, mayores valores en Afrontamiento por Aproximación Cognitiva y Conductual.

Siguiendo las líneas de investigación Furlán, y otros (2012) elaboraron una investigación donde analizaron las relaciones entre ansiedad frente a los exámenes, las estrategias de aprendizaje y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el estrés académico con baja, moderada y alta ansiedad en los exámenes. Los resultados permiten afirmar que se deben tener en cuenta las estrategias de aprendizaje y de afrontamiento al analizar la ansiedad frente a los exámenes. En este sentido, se encontró que de los 816 estudiantes universitarios presentaron elevada ansiedad, los cuales utilizan con mayor frecuencia las estrategias superficiales de procesamiento con estilos de afrontamiento con actividad mental autocentrada o recurrente en torno al problema; mientras que los estudiantes con baja ansiedad utilizan estrategias reflexivas y críticas, aceptan la situaciones problemáticas, reevaluándolas positivamente y actuando para transformarlas. Asimismo, descubrieron que cada dimensión de la ansiedad se relaciona de manera particular con las estrategias de aprendizaje y los estilos de afrontamiento. Es así como la preocupación se correlaciona en forma positiva con las estrategias de repetición y regulación del esfuerzo, y con estilos más o menos adaptativos de afrontamiento, mientras que la falta de confianza y la

interferencia se relacionan negativamente con estrategias de aprendizaje reflexivo y crítico, y positivamente con los estilos menos eficaces para afrontar el estrés.

Los hallazgos concluyeron que es conveniente realizar un análisis sobre los estudiantes ansiosos que se encuentran ante los exámenes universitarios y cómo afrontan esa realidad. Por otra parte, los estudiantes de baja ansiedad ante los exámenes son más juiciosos. Así pues, las formas de entendimiento del conocimiento y cómo responden ante las evaluaciones, serán diferentes de acuerdo a los niveles de ansiedad y su resultado será poco efectivo en alumnos con mucha ansiedad. En último lugar, se recomienda diseñar y ejecutar programas de asistencia a estudiantes con elevada AE.

Sciardis (2010) en su investigación “Ansiedad Estado - rasgo y autopercepción del autocontrol en docentes capacitadas en talleres basados en la experiencia de la no violencia activa” propusieron evaluar los constructos psicológicos ansiedad rasgo estado control en las docentes que participaron en los talleres de autocontrol (sustentados en la corriente del Humanismo Universalista), en las cuales se practicaron las técnicas de relajación propuestas por Amman (2004), y además se procedió a comparar los resultados de un antes y después de recibir las técnicas de relajación. El instrumento utilizado antes de los talleres de no violencia, fue el Cuestionario de autoevaluación de la ansiedad (STAI) y luego que los docentes finalizaron los talleres de relajación se volvió a tomar el (STAI) así también como un Cuestionario elaborado para medir la Autopercepción del control, elaborado exclusivamente para la presente investigación. El diseño de la investigación fue descriptivo exploratorio, de corte longitudinal. La muestra fue intencional no probabilística, conformada por 5 docentes.

La conclusión que arribo dicho estudio con respecto a la ansiedad estado- rasgo, fue que los cinco docentes presentan una disminución de la ansiedad después de haber recibido los talleres, en lo que

respecta a la autopercepción del control tenemos que cuatro de cinco docentes percibieron que su autocontrol se había modificado en beneficio después de concluido los talleres.

Mercedes (2009) en su investigación tiene como objetivo la elaboración y validación del instrumento Cuestionario de Evaluación de Ansiedad Frente a los Exámenes, en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Río Cuarto. Los resultados obtenidos nos muestran que de un total de alumnos estudiados ( $n=1368$ ), las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones. El 31,14 %, de estudiantes encuestados posee nivel de ansiedad medio frente los exámenes en 1º año del cursado de las distintas carreras, lo cual se debería, entre otras variables, a un mecanismo de interferencia cognitiva, posiblemente, por la incertidumbre que significa tal suceso en la vida de un sujeto. Quienes, poseen mayor nivel de ansiedad frente a los exámenes son los alumnos de la Facultad de Ciencias Humanas versus un menor nivel los de la Facultad de Ingeniería, tales resultados podrían relacionarse con la dominancia cerebral del alumnado y las estrategias de evaluación aplicadas.

En Conclusión se observa que las medidas de confiabilidad obtenidas y las fuentes de evidencias recolectas, permiten afirmar que el Cuestionario de Ansiedad Frente a los Exámenes en Estudiantes Universitarios es una herramienta que se muestra sensible para detectar distintos niveles de ansiedad frente a los exámenes, y que su estructura interna responde a la constitución tridimensional de la ansiedad frente a los exámenes, por ello se considera un instrumento importante ya que facilitaría la intervención en prevención a nivel primario y secundario de la ansiedad frente a los exámenes, con efectos beneficiosos en la salud integral del alumnado, incrementando seguramente sus éxitos académicos.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Aravena & De La Cruz (2013) desarrollaron la tesis titulada: Autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una Universidad Privada. Para la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima - Perú. Sobre la metodología se estudió una muestra de 287 estudiantes de psicología, de edades comprendidas entre dieciséis y cuarenta y dos años.

Llegando a concluir que un ochenta y ocho por ciento de personas con alta eficiencia en el desempeño académico muestran ansiedad. Asimismo en el doce por ciento restantes comprendidos entre aquellos estudiantes con un desempeño académico medio, la ansiedad es baja. Lo que nos lleva a una conclusión final y es que la creencia de auto exigencia para obtener mejores resultados académicos lleva a un gran porcentaje de estudiantes a un estado emocional afectado y sería importante para los mismos contar con una tutoría que abarque este tema y proporcione prácticas saludables a nivel emocional para los alumnos.

Alegre (2013) en su investigación buscó determinar la relación entre la ansiedad ante exámenes y las estrategias de aprendizaje en estudiantes de cuarto y quinto grados de educación secundaria de colegios estatales de Lima Metropolitana. La muestra se obtuvo por un procedimiento intencional, evaluándose a 469 estudiantes, en el cual se evaluó a los estudiantes con el Cuestionario de Ansiedad y Rendimiento – CAR y la Escala de Estrategias de Aprendizaje – ACRA. Se encontró que la ansiedad ante exámenes (puntuaciones en sus tres dimensiones: preocupación, emocionalidad y facilitación) y las estrategias de aprendizaje (puntuaciones en sus cuatro dimensiones: adquisición, codificación, recuperación y apoyo al procesamiento de la información) presentaron correlaciones bajas y en algunos casos negativas; siendo todas estas significativas.

Concluyendo que los estudiantes tienen una forma de codificar la información que adquieren en las clases y ésta si tiene relación con los niveles de ansiedad de los mismos. Asimismo se relaciona la variable ansiedad ante los exámenes con los métodos empleados por los alumnos para mejorar sus notas. Finalmente sí se relacionan la ansiedad ante las evaluaciones con el uso de herramientas de apoyo que usa cada alumno.

Vargas (2010) en la presente investigación tiene como objetivo principal establecer la relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones, en los estudiantes del Primer Año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana (UNAP). La muestra estuvo compuesta por 169 ingresantes y el instrumento de evaluación que se utilizó fue el Test Anxiety Scale (Escala de Ansiedad), la cual tiene dos factores fundamentales: preocupación y emocionalidad, aunque otros autores han encontrado más factores en la escala: auto-reproches, y críticas al examen.

En términos generales, se concluyó que el rendimiento académico del grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAP del primer año que fueron examinados en el presente trabajo, se ubica en el nivel medio, correspondiente a un aprendizaje regularmente logrado; con más precisión, sólo el 28.4% del grupo alcanzó un nivel alto es decir un aprendizaje satisfactorio de los contenidos estudiados en su primer año, encontrándose además a un 22.5% con un nivel bajo de rendimiento académico.

Ventura (2009) en su investigación “Eficacia de un Programa de intervención grupal conductivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del puesto de salud las Dunas- Surco” busco determinar la eficacia de un Programa de Intervención Grupal Cognitivo – Conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada. El tratamiento grupal duró un mes (dos sesiones semanales). Participaron 30 mujeres, cuyas edades oscilan entre 20 a 60 años, con ansiedad generalizada, las cuales fueron

designadas a 15 al grupo experimental y 15 al grupo control. Se utilizó como instrumento la Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7), del cual se hizo el análisis psicométrico respectivo. El diseño metodológico fue Cuasi experimental con mediciones pre test y post test. Los resultados mostraron diferencias significativas a favor del grupo experimental, concluyendo que el Programa de intervención Grupal Cognitivo – Conductual logró disminuir el trastorno de ansiedad generalizada.

Roldán & Torres (2009) en su estudio cuyo propósito fue comprobar la efectividad del Programa de Autoconocimiento (basado en el enfoque del Humanismo Universalista) para reducir los niveles de estrés percibido, en comparación a un tratamiento placebo. En el cual participaron 30 estudiantes de la universidad San Agustín de Ciencias Sociales, de 18 a 25 años de ambos sexos, 15 para el grupo experimental y 15 del grupo control. Se utilizó el Cuestionario de Estrés Percibido diseñado y validado para medir los niveles de estrés percibido. Los resultados posttest confirmaron diferencias significativas entre ambos, el grupo Control obtuvo un promedio de 37 puntos y el grupo Experimental de 30 puntos. El grupo experimental redujo su nivel de estrés percibido de moderado a leve, y el grupo control se mantuvo. Se concluye que el Programa de Autoconocimiento reduce los niveles de estrés percibido a un nivel significativo.

## **2.2. Bases teóricas o teoría sustantiva**

### ***2.2.1. Programa Estrategias de Aprendizaje Intencional***

El programa a desarrollar desde la “Pedagogía de la Intencionalidad” se basa en la concepción del Nuevo Humanismo Universalista de los autores que a continuación referimos:



### **Visión de Brentano, Husserl y Scheller**

Es fundamental analizar los antecedentes filosóficos del nuevo Humanismo Universalista y el concepto de intencionalidad para superar la visión educacional mecanicista y simplista de algunas corrientes pedagógicas tradicionales.

Podemos encontrar ya en los filósofos de la antigua Grecia, como Aristóteles quien decía: “Lo que se presenta a nuestros ojos es una “intentio” del alma”.

Y a finales del siglo XIX desde un enfoque fenomenológico es Brentano quien incorpora el concepto de “Intencionalidad” en la filosofía moderna y lo introduce en la psicología occidental. Según Brentano (1874), citado en Novotny (2007), menciona que la conciencia se define por el hecho mismo de ser intencional, direccionada hacia algo, mostrando algo ubicado fuera de ella misma, o sea, presupone un objeto. De tal modo, la intencionalidad otorga significados a la conciencia, dándole sentido.

Por otro lado Husserl (1859-1938), citado también por Novotny (2007) consideraba que la conciencia no existe en un vacío subjetivo, sino que es siempre “conciencia de algo”. La conciencia no sólo no puede ser separada del mundo de sus objetos, sino que ella misma constituye ese mundo. De acuerdo a la concepción husserliana, no es posible comprender cómo está construida la realidad, sin comprender a fondo la intencionalidad de la conciencia que construye dicha realidad.

Posteriormente Scheller, citado por Aguilar & Bize (2011) destaca su aplicación de la fenomenología a la ética y la elaboración de una teoría de los valores. En dicho enfoque fenomenológico de la ética Scheller encuentra, que la intencionalidad no es meramente vacía, sino que los fenómenos se nos muestran cargados afectivamente. Este descubrimiento de la intencionalidad emocional le permite descubrir los valores, que son esencialidades intuitivas y evidentes, ya

que en lugar de destacar el papel de la intencionalidad intelectual, destaca la intencionalidad emocional, dando lugar a una fenomenología de la vida emocional (de los sentimientos y los afectos) en lugar de la fenomenología de la conciencia husserliana.

### **Visión de Rodríguez (2006)**

Por su parte Mario Rodríguez Cobos, conocido literariamente como Silo, es el fundador del Nuevo Humanismo o Humanismo Universalista, el cual considera que “la conciencia es intencionalidad” y subraya la “actividad de la conciencia”. Por ello plantea que el ser humano es conciencia activa y, por tanto, constructor de realidades. Consecuentemente, define al ser humano como un ser histórico y social, capaz de transformar su medio inmediato hasta su propia naturaleza.

Rodríguez, explica sobre una estructura indivisible entre paisaje interno y paisaje externo que acontece en todo acto humano. La educación del paisaje interno (o mundo interno en lenguaje más tradicional) debe entonces ocupar un espacio muy relevante en una nueva educación, compensando la extrema unilateralidad a la que nos llevó la vieja educación, por cuanto el aprendizaje es un proceso que se da al “interior” del ser humano, en su interacción con el medio. Y no debería renunciar la nueva educación a ayudar a las personas a adentrarse en los espacios profundos de la conciencia. Desde la concepción humanista, es en esa profundidad donde el ser humano genera lo que lo hace propiamente humano y le diferencia de lo netamente natural; por ello no resulta entendible que la educación no le dé una alta prioridad.

En la educación tradicional lo único que parece tener importancia es lo que ocurre “fuera” del ser humano, el relato de los acontecimientos históricos, el lenguaje correctamente hablado, los fenómenos “externos” de la ciencia, las expresiones artísticas que se han plasmado en el mundo externo.

En esta visión, recoge la importancia de lo interno, en comparación de lo manifestado por otros autores, los cuales dan más importancia a lo social dejando de lado el aspecto interno del individuo.

De modo tal que una educación que minimiza el mundo interno es extremadamente castradora de las posibilidades de desarrollo humano pleno, en esta perspectiva se conciben las evaluaciones que tienen un efecto contrario a la medición del conocimiento o del aprendizaje del individuo.

### **Modelo Explicativo de la Estructura del Psiquismo**

Tomada de Rodríguez (2006).

Ahora revisaremos el funcionamiento de la estructura del psiquismo aplicado a nuestro interés educacional.

Primer esquema: este esquema muestra un sistema simple, donde los estímulos llegan a la conciencia<sup>i</sup> y ésta actúa, dando una respuesta.

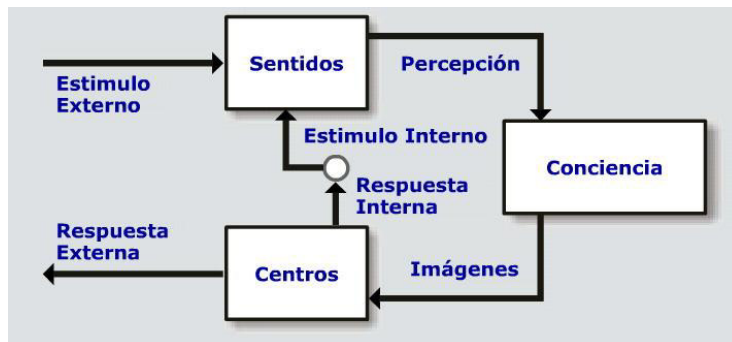


*Figura 1. Primer esquema de la estructura del psiquismo.*

Segundo esquema: aquí aplicamos el “zoom” a nuestra comprensión y podemos considerar impulsos externos al cuerpo e internos del intracuerpo; hacemos distinciones entre sensación, percepción, imagen.

Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como

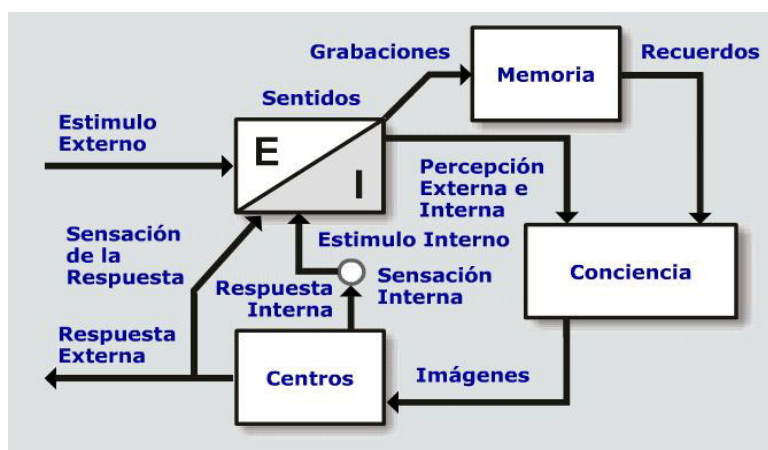
sensaciones estructuradas). La conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros (intelectual, emotivo, motriz y vegetativo-sexual), produciéndose las respuestas que también pueden ser internas y/o externas, según los casos.



*Figura 2. Segundo esquema de la estructura del psiquismo.*

Tercer esquema: los impulsos con que se relacionan estos distintos elementos, pueden trabajar a intensidad variable, sobre o bajo umbrales.

Si se bloquean impulsos se producen perturbaciones.



*Figura 3. Tercer esquema de la estructura del psiquismo.*

## Centros de Respuesta

Los centros de respuesta se entienden como conceptualizaciones de los tipos de respuesta que podemos dar y están referidos somáticamente al lugar en donde se registra dicha respuesta. Ellos reciben el impulso de conciencia, traducido en imagen y operan en el mundo acorde a ella.

Existen centros de respuestas más voluntarios o menos voluntarios, es así como los podemos ordenar de acuerdo a ello, siendo el centro intelectual el más voluntario (pero el más lento) y el centro vegetativo/sexual el más involuntario, y también el más rápido.

La energía circula, en condiciones óptimas, entre los diferentes centros, y dependiendo de la actividad o bloqueo que ellos admitan, la energía se estancará o sobrepasará la capacidad de respuesta de alguno. Esto tiene repercusiones a nivel psico-somático. Por ejemplo, respuestas inadecuadas del vegetativo producen disfunciones orgánicas o sexuales, o somatizaciones.

## Esquema básico del programa a desarrollar

A continuación presentamos los centros de respuesta y sus partes.

Tomada de Amman, L. (2004)

	<i>Parte Intelectual</i>	<i>Parte Emotiva</i>	<i>Parte Motriz</i>
<i>Centro Intelectual</i>	Abstracciones	Hábitos Intelectuales	Imágenes
<i>Centro Emotivo</i>	Intuiciones	Hábitos Emotivos	Pasiones
<i>Centro Motriz</i>	Cuidado Motriz	Hábitos del Movimiento	Reflejos Adquiridos
<i>Centro Vegetativo</i>	Tendencias Orgánicas	Hábitos Vegetativos	Reflejos no Adquiridos

**Figura 4. Centros de respuesta y sus partes.**

En este esquema observamos que las actividades humanas están reguladas por centros nerviosos y glandulares. Así, distinguimos:

- A. Centro intelectual: regula la elaboración de respuestas pensadas, la relación entre estímulos distintos, la relación de datos y el aprendizaje.
- B. Centro emotivo: regula los sentimientos y emociones como respuestas a fenómenos internos y externos.
- C. Centro motriz: regula la movilidad del individuo y las operaciones corporales.
- D. Centro vegetativo: regula la actividad interna del cuerpo.

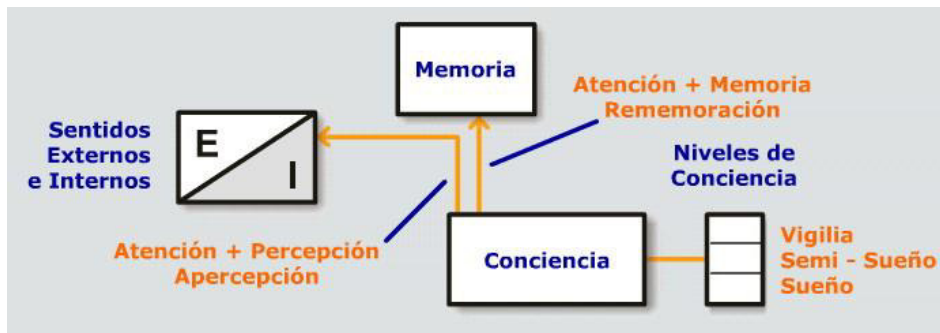
Los centros de trabajo en el aprendizaje trabajan con velocidad diferente, siendo el más lento el intelectual y el más veloz el vegetativo. En general, un cambio vegetativo modifica el funcionamiento de los otros centros que responderán a ese cambio con un poco más de lentitud. Por ejemplo en este programa se utilizarán técnicas de respiración que afectaran directamente al centro vegetativo. También actuando sobre el centro motriz, puede modificarse las actividades emotiva e intelectual.

En otro ejemplo muy simple podemos decir que si estoy enfermo (el centro vegetativo funciona “a medias”), no podré moverme (centro motriz), estaré muy decaído, sin ánimo (centro emotivo) y, por supuesto, no pensaré coherentemente, no aprenderé (centro intelectual).

### **Modelo explicativo de la Estructura de la Conciencia y el Aprendizaje:**

Tomada de Rodríguez (2006)

- Mecanismos de Reversibilidad
- Atención, presencia y copresencia
- Abstracción y Asociación
- Niveles de Conciencia



*Figura 5. Modelo explicativo de la teoría de la conciencia y el aprendizaje*

La intencionalidad de la conciencia está lanzada prioritariamente hacia el futuro, pero también hacia el pasado. De esta manera, los tiempos de conciencia se entrecruzan en el instante presente.

**Mecanismos de reversibilidad:** La intencionalidad se manifiesta a través de estos mecanismos definidos como la capacidad de crítica y autocrítica de la conciencia, cuyo funcionamiento vemos a continuación como “Niveles de Conciencia”.

**Niveles de conciencia:** Los distintos niveles de conciencia cumplen con la función de compensar estructuradamente al mundo

- **Sueño profundo:** El trabajo de los sentidos externos es mínimo, aumentando los umbrales de los sentidos internos con predominio del sentido cenestésico. Los impulsos son traducidos y transformados por el trabajo de los mecanismos asociativos dando lugar al surgimiento de las imágenes oníricas con gran poder de sugestibilidad. La estructura acto-objeto aparece frecuentemente sin correspondencia entre sus elementos. Es típica la desaparición de la reversibilidad. El sueño pasivo es sin imágenes, mientras que el activo es con imágenes, existiendo también el sueño alterado.
- **Semi - sueño:** En este nivel, que antecede a la vigilia, llega más información de sentidos externos, con interferencia de ensoñación y sensaciones internas. Los contenidos del sueño pierden poder

sugestivo. Por otra parte aparece el sistema de ensueños frecuentes. Es en este nivel donde el núcleo de ensueño y los ensueños secundarios son más fácilmente registrables, por lo menos en sus climas y tensiones básicos. El coordinador en este ámbito puede ya realizar algunas operaciones. También encontramos los estados de semisueño pasivo y activo; el primero de ellos ofrece un pasaje fácil al sueño; el otro lo ofrece a la vigilia. Es conveniente hacer otra distinción: hay un semi sueño activo por alteración y otro más calmado y atento. El semi sueño alterado, es la base de las tensiones y climas que con fuerza e insistencia pueden llegar a la vigilia ocasionando “ruidos” y modificando la conducta, haciéndola inadecuada a la situación ambiental.

- **Vigilia:** Aquí los sentidos externos aportan un mayor caudal de información, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que el coordinador se oriente al mundo en el trabajo del psiquismo de compensación al medio. Funcionan aquí los mecanismos de abstracción y los mecanismos críticos y autocríticos. Los mecanismos de reversibilidad, pueden aquí operar ampliamente permitiendo al coordinador equilibrar a los medios internos y externo. La sugestibilidad en los contenidos vigílicos disminuye al aumentar los puntos de referencia. Hay un tono de vigilia activa que puede ser atenta, con máximo manejo de la apercepción, o bien un tono de vigilia alterada.

De lo descrito podemos afirmar que el proceso de aprendizaje se da en todos los niveles de conciencia; por lo tanto, el ser humano está en continuo aprendizaje.

Además es preciso señalar que existe un aprendizaje formal (instituciones académicas) e informal (diferentes ámbitos del quehacer humano).

**Atención, presencia y copresencia:** La atención es una aptitud de la conciencia que permite observar los fenómenos internos y



externos. Así, cuando un estímulo supera el umbral, despierta el interés de la conciencia quedando en un campo central de presencia al cual se dirige la atención. Cuando la atención trabaja, hay objetos que aparecen como centrales y objetos que aparecen en la periferia, de modo copresente. Esto es porque la conciencia trabaja con más de lo que necesita atender. Presencia y copresencia configuran la imagen del mundo que tiene un individuo. Entre los elementos copresentes se incluye: las opiniones, las creencias y los supuestos a los que rara vez se atiende. Cuando este sustrato con el que se cuenta, varía o cae, es la imagen del mundo la que cambia o se transforma.

**Abstracción y asociación:** La capacidad de abstracción de la conciencia aumenta en el nivel vigílico y disminuye en los niveles inferiores, aumentando entonces los mecanismos asociativos. La imaginación surge con el trabajo de los mecanismos de asociación: por contraste (blanco-negro); por contigüidad (puente-río); y por similitud (rojo-sangre). Pueden distinguirse dos tipos de imaginación: la imaginación divagatoria y la imaginación plástica o dirigida.

Entonces, observamos que la atención como proceso cognitivo, así como las emociones y sentimientos como procesos afectivos, son indispensables en el aprendizaje intencional. Dimensiones que serán el eje central de este programa.

### **Visión de Aguilar y Bize (2011)**

En su libro *Pedagogía de la intencionalidad* Aguilar & Bize, plantean la concepción del ser humano como un constructor y transformador de realidades, es decir nos ubican en la idea de “conciencia activa” en contraposición a la idea de “pasividad de la conciencia”, que se maneja en las escuelas tradicionales.

Además, refieren que el aprendizaje tiene que ver con la *re-flexión*, que es “volver sobre la acción”.

Tal como explicamos en los fundamentos anteriores, hay un impulso de sensación interna que va desde que se dispara la acción (como sensación de la respuesta hacia sentidos internos y de allí a memoria), lo cual da cuenta de cómo se ejecutó la acción. Así podemos comprobar si la respuesta fue acertada o no, y la repetición de esa acción va generando la “huella” del aprendizaje, se va “cableando” el cerebro por repetición de “camino de conexiones neuronales” que, repetidas, constituyen huellas físicas; es decir, se engrosan las dendritas, lo que se traduce en una modificación fisiológica en el organismo del individuo.

El aprendizaje en los niños y jóvenes se va generando por acierto y error en la repetición de actos muy variados, hasta que se obtiene lo que se está buscando.

Con el pasar del tiempo, ejecutando la misma acción (acertada), se genera el automatismo que es una economía energética del psiquismo. De este modo podemos hacer esas acciones automáticas, sin pensar, y entonces ocupar esa energía libre en nuevos procesos de aprendizaje.

Dentro de esta propuesta educativa los autores definen el aprendizaje como:

***Aprendizaje:*** “Proceso de registro, elaboración y transmisión de datos basado en que si un impulso perceptual se desdobra hacia conciencia y memoria, y ésta analiza y coteja con datos anteriores, se está en presencia del fenómeno de reconocimiento en el que percepción y representación coinciden. Cuando no existen datos anteriores, el primigenio que surja pondrá en marcha mecanismos de correlación entre datos anteriores aproximados al actual que se presenta. Al dispararse las imágenes correspondientes, éstas actúan sobre los centros y ellos se movilizan. Como a su vez existe una toma de realimentación que inyecta a la sensación del centro movilizado hacia la conciencia, ésta comienza a dirigir entre

"aciertos" y "errores", apoyándose ahora en nuevos datos que ya se han desdoblado en memoria.

De acuerdo a lo propuesto, el proceso de aprendizaje no es pasivo y supone siempre la puesta en marcha de los centros de respuesta.

Entonces notamos que el aprendizaje es un proceso activo, donde se aprende aquello que se hace. "Se aprende haciendo", sintiendo y pensando, poniendo el cuerpo en acción a través de sus centros de respuesta.

Aquello que sale bien lo repite, aquello que no sale bien no lo repite. El ensayo por acierto y error es la base del aprendizaje. Tal mecanismo hoy está bloqueado en la educación tradicional, ya que el error, que es plataforma del aprendizaje, está "penalizado", lo que va produciendo en los niños y jóvenes una inhibición en el actuar.

Otra característica del funcionamiento de la conciencia humana es que se dirige a futuro, y siempre "encuentra" aquello que está "buscando".

Por ello es que una aplicación pedagógica interesante es que los niños y jóvenes se queden con preguntas lanzadas, por aquello de que la conciencia estará trabajando y no descansará hasta encontrar la respuesta. Es un error de proporciones lo que hoy pasa en la escuela tradicional donde se exige al profesor dar "todas las respuestas", inhibiendo en el alumno la posibilidad de desarrollo, de búsqueda de nuevas soluciones, o por último de ejercitar el trabajo de la conciencia.

Dentro de esta visión Novotny, et al (2012), nos señala que el aprendizaje admite diferentes grados intencionales. Desde la simple grabación de lo percibido por sentidos, por el hecho de registrar fenómenos, externos o internos; y de allí en adelante, el aprender imitando, el aprender haciendo, el aprender jugando, el aprender enseñando, el aprender intercambiando, el aprender investigando, el aprendizaje por inspiración, hasta llegar al grado supremo del

aprender sin límite, como modo de existencia ligado al Sentido trascendente de la vida.

Por otro la influencia de las nuevas tecnologías en las redes sociales conllevan a nuevas formas de comunicación y relación hasta nuevos valores que se derivan de éstas, como la solidaridad, el compartir, la reciprocidad; es decir, el primado de valores que fomentan la horizontalidad del vínculo por sobre la verticalidad. Por ello actualmente las nuevas generaciones aprenden muchas cosas fuera del marco educativo formal. Un buen ejemplo de ello puede ser el manejo de la tecnología de última generación.

También es interesante el tema de cómo se trata el conocimiento. En la escuela tradicional el conocimiento es poseído y brindado por el docente, en cambio con las nuevas tecnologías puede ser co-producido, construido por la comunidad de nativos digitales.

Al respecto es oportuno mencionar a Delgado (2011), quien en su libro “Aprendizaje Colaborativo” alude a la época en la que vivimos, denominada “Era de la Información”; el cual nos permite reflexionar sobre el aprendizaje colaborativo y las nuevas tecnologías (TIC) que ya forman parte de la tarea educativa actual. El cual incorpora el uso de las TIC para que estas sean utilizadas en modelos pedagógicos tradicionales.

A continuación presentamos un cuadro síntesis de los puntos propuestos por Aguilar & Bize.

*Tabla 19. Estrategias de aprendizaje*

<b>LO QUE HAY</b>	<b>LO QUE QUEREMOS</b>
Educador y educando pasivo	Educador y educando activo
Instrucción	Construcción de conocimiento
Visión ingenua de la realidad	Visión activa y transformadora de la realidad
Verdad absoluta	Visión pluralista de la realidad
Repetición y "adaptación" social	Construcción social y "adaptación creciente"
Enseñar, memorizar, imponer	Habilitar (capacidades, nueva visión)
Sumisión, obediencia	Respecto por la subjetividad, personalización
Encandilamiento sin crítica ni juicio	Atenta práctica sobre la propia mirada
Pensar disgregado	Pensar coherente
Educación de la separatividad, racionalismo puro	Contacto emotivo consigo mismo y con otros. Gobierno del propio cuerpo
Competencia	Solidaridad, colaboración, contacto emotivo con otros, responsabilidad social
Desvalorización de sí mismo y de los demás. Baja autoestima	Respeto y valorización de sí mismo y de los demás
Uniformidad	Diversidad
Conservación	Transformación

## **Visión de Otros Autores**

En el desarrollo del Programa de Estrategias de Aprendizaje Intencional, se recoge esencialmente la visión de Rodríguez, Aguilar & Bize. Sin embargo es importante engarzar con otros autores que fundamentan postulados similares:

El psicólogo americano May, citado por Novotny (2007) define etimológicamente a la “intencionalidad” como movimiento en dirección a algo, inclinación, tendencia. En este concepto, lo central es la partícula “tend”, que significa inclinarse, dirigirse hacia. “Nuestra acción no es sólo resultado de excitaciones provenientes del pasado; nos movemos “en dirección a” algo. Por otra parte, esta palabra significa también “ocuparse de”. Nos ocupamos de nuestros seres queridos, de nuestro trabajo, dirigimos nuestra atención a nosotros mismos. En uno y otro caso se manifiesta nuestra inclinación, tendencia”.

En un sencillo ejemplo de la vida cotidiana May nos explica: “Sobre la mesa hay una hoja de papel. Si yo me preparo para escribir algunas notas en la hoja, entonces veré la hoja desde el punto de vista de su limpieza: ¿ya está escrita o no? Si mi intención consiste en construir con esa hoja un avioncito de juguete para mi nieto, veré la hoja desde el punto de vista de su consistencia. Si en cambio, me preparo para dibujar en ella, entonces veré la rugosa textura del papel invitando a mi lápiz y prometiendo hacer mis líneas más interesantes. En cada caso se trata de la misma hoja de papel y yo soy siempre la misma persona que reacciona ante ella. Pero sin embargo veo tres hojas de papel completamente diferentes. Claro que no corresponde aquí hablar de “distorsión”: es sencillamente un ejemplo de la infinita diversidad de sentidos que puede tener para nosotros esta conjunción de estímulo y respuesta. La intención es direccionamiento de la atención de la persona hacia algo. Así, la percepción es dirigida por la intencionalidad”. Del mismo modo, con el simple recurso de recurrir a la propia experiencia y reflexionar

sobre ella, podemos decir que el recuerdo, la imaginación, el comportamiento, son dirigidos por la intencionalidad.

Piaget, citado en Aguilar & Bize; presenta una teoría del aprendizaje ubicada dentro de las teorías cognoscitivas, las cuales consideran a los seres humanos como primordialmente racionales, activos, alertas y competentes. Desde esta perspectiva las personas no sólo reciben información, sino que también la procesan, dándole estructura y sentido. Y se considera al ser humano, en su nacimiento, como un individuo biológico en estado de desorganización que deberá ir organizándose a lo largo de las etapas de desarrollo vital.

Por ello, buscó el origen y desarrollo de las capacidades cognitivas desde su base biológica y genética. En base fundamentalmente a la observación elabora la descripción de las etapas del desarrollo cognitivo desde la edad de recién nacido, donde predominan los reflejos, hasta la edad adulta donde se alcanzan los procesos conscientes del psiquismo. Para Piaget el desarrollo genético del individuo establece períodos del desarrollo intelectual, tales como el sensorio-motriz, el de operaciones concretas y el de las operaciones formales. Igualmente, considera a la inteligencia como el resultado de procesos cognitivos que tienen su base en lo orgánico-biológico, lo que va desarrollándose en forma paralela con la maduración y el crecimiento.

No obstante sus contribuciones, hoy podemos poner en discusión varios de sus conceptos elaborados en la teoría piagetiana. Recogemos de su trabajo el aporte que significó para la educación la preocupación por el proceso cognitivo que el sujeto debía desarrollar, que significó un avance en la preocupación por la singularidad del sujeto al atender a su proceso de evolución psicológica.

Por otro lado también encontramos en Piaget un esbozo de lo que en el Humanismo Universalista se reconoce como la indivisible estructura individuo-medio que caracteriza a lo humano.

Vigotsky, citado en Aguilar & Bize; infiere que el aprendizaje no es una simple copia o reflejo de la realidad externa, ni es un mecanismo de recepción de experiencias del sujeto en su relación con la naturaleza y la sociedad. Consideraba que el medio social es elemento decisivo para el aprendizaje. Para él, el aprendizaje se produce por la integración de los factores social y personal. La actividad social sería decisivo para el aprendizaje y explicaría los cambios en la conciencia y daría fundamento a una teoría psicológica que unifica el comportamiento y la mente.

Además Vygotsky brindo una de sus aportaciones más importantes a la psicología y a la educación, el concepto de Zona de Desarrollo Proximal, ya que le interesaba lograr el crecimiento intelectual del potencial del niño más que su nivel real de desarrollo. La ZDP son esas funciones que se encuentran en el proceso de desarrollo, pero que todavía no alcanzan un desarrollo completo. Es decir esta ZDP se genera en la interacción entre la persona que ya domina el conocimiento o la habilidad y aquella que está en proceso de adquisición. Es por tanto una evidencia del carácter social del aprendizaje.

De la misma manera, Vigotsky destaca el importante papel que desempeña el aprendizaje como motor de los procesos evolutivos; y alega que el buen aprendizaje es el que precede al desarrollo y contribuye de un modo determinante para potenciarlo. Es decir, que esto es posible a través de la creación deliberada de ZDP, por parte del docente, como elemento central del acto de enseñanza.

Para el enfoque del Humanismo Universalista estos conceptos tienen importancia ya que conciben al ser humano como un ser cultural y social, y estos son lo que hace la diferencia con otros seres vivos.



Todos estos conceptos nos acercan a una educación que toma en cuenta el proceso activo, interno y eminentemente social del hecho educativo.

Por otro lado Freire (1999), en su libro pedagogía del oprimido, propone un enfoque de la educación en el que la reflexión surge desde la acción y la reflexión crítica se basa en la praxis, enfatizando en las potencialidades humanas de creatividad y libertad, aun cuando las estructuras político-económicas y culturales resulten opresivas. Su objetivo es descubrir y aplicar soluciones liberadoras por medio de la interacción y la transformación personal y social, a través de lo que él denomina proceso de “concientización”, es decir cuando el individuo y su comunidad alcanzan una mayor conciencia, tanto de la realidad sociocultural que configura su vida, como de su capacidad de transformar esa realidad.

Es fundamental enfatizar su idea de una educación orientada hacia la liberación y la autonomía, no hacia la reproducción del orden existente y la disciplina. Además, rescatamos su concepción de aprendizaje, el cual, en su visión, se produce en un contexto afectivo y no sólo intelectual.

Es evidente el aporte significativo de Freire al proponer una visión más completa de la educación e integrar diversas dimensiones, rompiendo los estrechos marcos de una educación fragmentada.

Otro aporte relevante es de Delgado (2011), quien al referirse al “Aprendizaje Colaborativo” hace hincapié en la interacción que implica una acción recíproca entre estudiantes y docentes, donde el lenguaje juega un papel fundamental como instrumento de mediación. Por ello aprender es una experiencia social, ya que permite a los estudiantes construir sus aprendizaje en conjunto con otros y mediado por la computadora.

Podemos apreciar que esta propuesta pedagógica se orienta a la colaboración, superando la pasividad del educando, donde la

participación activa de los sujetos partícipes resulta decisiva en la educación del docente y estudiante, en donde ambos se transforman simultáneamente y a su vez transforman su medio. Esta concepción es incompatible con esta sociedad individualista y exitista, siendo esperanzador el futuro en el ámbito educativo.

### **Dimensiones del Programa:**

#### **Aprendizaje – Atención**

Esta estrategia está enmarcada en la relación netamente cognitiva. Al respecto daremos algunos alcances importantes:

Es una de las puertas que nos permite entrar al lugar inicial del psiquismo y/o el proceso de aprendizaje. (Aguilar & Bize, 2011)

Pone el acento en la importancia de la distensión en el mecanismo atencional, en generar agrado en el proceso educativo a través del desarrollo de la auto-observación, de ir conformando un “observador amable” que dé cuenta de cómo se está aprendiendo, a reflexionar sobre ello, cuales son los hilos conductores. (COPEHU, 2010)

Podemos decir que la atención es la capacidad de aplicar voluntariamente el entendimiento a un objetivo, tenerlo en cuenta o en consideración. Además, la atención es una cualidad de la percepción que hace referencia a la función de filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los estímulos más relevantes y dándoles prioridad por medio de la concentración de la actividad psíquica sobre el objetivo, para un procesamiento más profundo en la conciencia. Por otro lado, la atención es entendida como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos y del aprendizaje desde los más simples a lo más complejos.

#### **Aprendizaje - Buen humor**

La utilización de la estrategia pedagógica del humor para desarrollar diversos temas, demuestran que la utilización de diferentes

materiales humorísticos por ejemplo en la literatura, los estudiantes no solamente se divierten, sino que favorece el desarrollo cognitivo, social y emocional, lo que a su vez la convierte en una herramienta educativa, poderosa si se le considera seriamente, puesto que desarrollan competencias intelectuales a medida que van creciendo; además, que se establece como una fuente extraordinaria de información y contribuye a la eficiente comprensión por parte del estudiante (Puche y Lozano, 2002).

La estrategia pedagógica del humor, permite hacer más accesible el aprendizaje y por lo tanto significativo, se logra realizar un vínculo de empatía entre lo quien enseña y quien aprende, de modo tal que este binomio es de carácter positivo ya que aprendizaje se llevara a cabo de una manera diferente y amena, es decir, confirman lo que dice Payo (1996).

“el humor es el modo diferente de ver la realidad, que determina un modo de sentir y de actuar... educar desde el humor es tener en cuenta que todos los seres humanos poseen la capacidad de reírse, y eso es excelente para la salud mental, emocional, corporal, social y laboral, el sentido del humor es elegir ver la vida desde un punto de vista distinto al habitual”.

El programa que presentamos como alternativa recoge los enfoques del Nuevo Humanismo Universalista, además de los enfoques de Payo y Puche & Lozano, con la finalidad de dinamizar la aprehensión del conocimiento de modo tal, que al ser significativa quedara impregnada en el estudiante.

#### Aprendizaje - Afectividad

Se ha podido demostrar empíricamente que el amor cumple un rol fundamental. Es la base real sobre el cual se desarrolla toda la actividad cerebral.

Pestalozzi (2003), ya lo había advertido cuando refiere de la importancia de lo afectivo en el aprendizaje, especialmente en los niños en un primer momento.

Sin embargo en el marco de las investigaciones de la Neurociencia, se puede decir categóricamente que la afectividad es una herramienta que condice a un aprendizaje efectivo y duradero.

Cuando nos referimos al binomio Aprendizaje – afectividad no solo se refiere a expresiones básicas de besos y abrazos, sino también a ambientes afectivos (Aguilar & Bize) que diferencien si el ámbito es:

- Amenazante o acogedor
- Se aprende por agrado o por obligación
- Las actividades generan placer o sufrimiento
- Me siento valorado o menoscabado
- Mis compañeros son competidores o camaradas
- El profesor es un jefe autoritario o un maestro facilitador
- Aprender es divertido o algo grave
- El error es aceptado o castigado
- Desafíos de aprendizaje que apunten al sentimiento de realización y logro (de acuerdo a la edad y etapa de desarrollo)

Para que exista un aprendizaje verdadero, profundo y significativo debemos entender a la persona en su integralidad; por ello es necesario prestar atención prioritaria a las atmósferas emocionales adecuadas, también al manejo emotivo que la persona tiene de sí misma y a la buena emocionalidad en las relaciones entre las personas.

### **Técnicas del programa Estrategias de Aprendizaje intencional:**

Para los fines de la presente investigación se utilizaran algunos ejercicios prácticos de Mejoramiento Conductual del sistema de Autoliberación y ejercicios prácticos de la COPEHU (corriente

pedagógica humanista), los cuales pueden ser trabajados independientemente y en cualquier orden, se ordenaran estos ejercicios para formar parte del Programa de Estrategias de Aprendizaje Intencional orientado a la reducción de los niveles de ansiedad ante los exámenes, este programa se desarrollara con sesiones alternadas en la práctica de atención, el buen humor, distensión o relax y psicofísica.

Las prácticas de Atención se dividen en tres tipos: simple, dividida y dirigida; ejercicios que permiten al estudiante mejorar el desempeño cognitivo dentro del proceso de aprendizaje.

Las prácticas del Buen Humor son ejercicios que permiten comprender aspectos negativos de uno mismo que deben ser modificados y aspectos positivos a fortalecer. Para conocerse es necesario estudiarse a sí mismo en situación con referencia a situaciones de la vida cotidiana. Todo ello dentro de un contexto lúdico.

Es conveniente considerar qué cosas le han sucedido a uno en el pasado, en qué situación actual vive y lo que desea lograr en el futuro.

Las prácticas de Distensión o Relajación son ejercicios que llevan a la disminución de las tensiones musculares externas, internas y mentales.

Las prácticas Psicofísicas llevan al aumento del dominio sobre sí mismo en la vida diaria. Sistema de prácticas de Autocontrol y desarrollo integral. Tiende a restablecer el equilibrio entre mente y cuerpo. Los ejercicios de psicofísica no tienden a lograr un mayor desarrollo muscular, o un aumento de la resistencia o de agilidad corporal, estos permiten en el practicante mediante un sistema de auto test, comprender sus puntos y respuestas de más difícil autodomínio para poder modularlos y adaptarlos de manera conveniente al contexto.

## **Programa de relajación de Jacobson**

En el marco de hacer frente a la ansiedad, se presenta otro programa que a continuación exponemos:

Relajación muscular progresiva de Jacobson, citado en Bolgeri (2007), dividida en cinco sesiones de periodicidad semanal. Antes de iniciar el entrenamiento se explica a los participantes. El objetivo de la técnica así como los efectos que se conseguirán con su entrenamiento, enfatizando la importancia de la práctica diaria en casa.

Es un método que favorece un estado corporal más energético pues favorece intensamente el reposo; permite reconocer la unión íntima entre tensión muscular y estado mental tenso, mostrando con claridad como liberar uno, implicando liberar el otro. Todo el cuerpo percibe una mejoría, una sensación especialmente grata tras el entrenamiento en relajación progresiva y con la práctica la sensación se intensifica. Progresiva significa que se van alcanzando estados de dominio y relajación de forma gradual aunque continua, poco apoco, pero cada vez más intensos, más eficaces. No es un método breve, ni sus efectos lo son tampoco.

Jacobson nos enseña a relajar la musculatura voluntaria como medio para alcanzar un estado profundo de calma interior, que se produce cuando la tensión innecesaria nos abandona. Liberarnos de la tensión física es el paso previo e imprescindible para experimentar la sensación de calma voluntaria.

### **2.2.2. Niveles de Ansiedad ante los exámenes**

**2.2.2.1 Definición de la Ansiedad.** El estudio de la ansiedad desde tan diversos enfoques teóricos ha hecho difícil su definición.

Según Davinson y Neale (2001) la ansiedad es una estructura hipotética, una ficción o estado inferido conveniente que media entre una situación

amenazante y la conducta observada en un organismo. Postulan también que esta estructura es multifacética o multidimensional, y que cada faceta no es necesariamente evocada por determinada situación que produzca angustia ni se manifiesta siempre en un mismo grado.

Según Fernández-Abascal (2003), lo considera como “un sistema supraordinal de detección y procesamiento de información para la organización de recursos ajenos con un objetivo único que es preservar a la persona de posibles daños”

La característica de este procesamiento es doble: en primer lugar, destaca su capacidad para seleccionar la información significativa y en segundo lugar su capacidad de proacción.

Según López-Ibor (1969), la ansiedad es la anticipación de un peligro indefinible las situaciones u objetos que desencadenan esta ansiedad pueden ser modificadas en el transcurso del tiempo dependiendo de las circunstancias que van aconteciendo en la vida del niño; es también un indicador de la mejor comprensión del entorno y sus peligros.

Las concepciones teóricas muestran diferentes perspectivas, sin tener solo una forma de conceptualizarlo. Por lo general, se lo ha analizado como: una reacción que se hace visible por un hecho que es concebido en el mundo interior del individuo o suceso externo, como una transacción psicológica y como una reacción fisiológica; las distinciones de cada perspectiva ayudan a describir mejor a este fenómeno; sin embargo, debemos considerar que al referirnos a la ansiedad estamos de hecho frente a una respuesta del organismo en su totalidad donde el ser humano es quien lo experimenta.

### **La ansiedad ante los exámenes**

La ansiedad ante los exámenes se encuadra, según el DSM IV-TR (2002), dentro del Trastorno de Ansiedad Generalizada, dicho cuadro es caracterizado por la presencia de altos niveles de ansiedad y preocupación duradera ante gran cantidad de estímulos y situaciones.

La ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden afectar el potencial académico de los estudiantes (Onyeizogbo, 2010). Lo que se puede advertir en los diversos estamentos de la educación, desde el nivel primario, secundario, técnico y superior.

El miedo a los exámenes no es un miedo irracional; se podría decir que es un miedo instalado por medio de la experiencia en donde se concatena con el stress externo de la coyuntura de la evaluación, no en vano, la actuación en ellos determina gran parte del futuro académico de la persona. Pero, como ocurre la mayoría de las veces con la ansiedad, es cuando se da a niveles muy elevados, cuando puede interferir seriamente en la vida de la persona, o en el quehacer educativo.

Según Escalona y Miguel-Tobal (1996), la mayoría de estudiantes experimentan una elevada ansiedad en época de exámenes. Esta elevada activación no sólo repercute negativamente en el rendimiento ante los exámenes, sino que limita a continuar sus estudios, poniendo en desmedro su actuación como estudiante.

### **Teoría tridimensional de la ansiedad**

En el marco de la visión de Lang (1968), la reacción emocional de la ansiedad puede observarse a un triple nivel: cognitivo subjetivo, haciendo referencia a la experiencia; fisiológico, haciendo referencia a los cambios corporales; y motor, haciendo referencia a las conductas claramente observables.

a) A nivel cognitivo, la ansiedad se manifiesta en sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, miedo, inseguridad, sensación de pérdida de control, dificultad para decidir, presencia de pensamientos negativos sobre uno mismo, pensamientos negativos sobre nuestra actuación ante los otros, temor a que se den cuenta de nuestras debilidades, dificultades para pensar, estudiar, concentrarse, percepción de fuertes cambios fisiológicos, entre otros.



b) A nivel fisiológico, la ansiedad se manifiesta a través de la activación de diferentes sistemas, principalmente el Sistema Nervioso Autónomo y el Sistema Nervioso Motor, aunque también se activan otros como el Sistema Nervioso Central, el Sistema Endocrino y el Sistema Inmune. De estos cambios o alteraciones los sujetos sólo perciben algunos como son el aumento en la frecuencia cardíaca (palpitaciones), el aumento en la frecuencia respiratoria, presencia de sudoración, tensión muscular, temblores musculares, dificultad respiratoria, sequedad de la boca, dificultad para tragar, sensaciones gástricas, entre otros.

c) A nivel motor, la ansiedad se manifiesta como: hiperactividad, movimientos repetitivos, dificultades para la comunicación (tartamudez), evitación de situaciones temidas, elevado consumo de alimentos o sustancias (como café y/o tabaco), llanto, tensión en la expresión facial, quedarse en blanco, presencia de respuestas de evitación de la situación que produce la ansiedad.

Lo descrito por Lang, tiene relación directa con nuestra investigación, en tanto la ansiedad se instala en el mundo interior del estudiante del nivel superior, lo cual limita el accionar de sus actividades frente al ser escrutado en la evaluación tanto oral o escrita, es por eso que se hace imprescindible bajar la carga de ansiedad con la finalidad de lograr mejores resultados en los estudiantes del nivel superior.

En la mayoría de las ocasiones existe un agente real o percibido que activa la ansiedad. Este puede ser sencillamente una experiencia anterior de bloqueo en un examen, o de haber sido incapaz de recordar respuestas sabidas.

Si la preparación para el examen ha sido la correcta, la ansiedad puede ser debida a pensamientos negativos o preocupaciones. Puede que el individuo esté pensando en exámenes anteriores, en cómo otros compañeros están haciendo el examen o en las consecuencias negativas que acarrearía hacer un mal examen.

**2.2.2.2. Teoría interaccionista de Endler y Magnusson.** Mediante esta teoría, citada en Jensen (1979), se explica que la ansiedad está en función de las condiciones de la situación más que de las características personales. Dicho de otro modo, la ansiedad como respuesta es el resultado de la interacción situación - persona.

No obstante, podemos afirmar que ningún factor, por sí mismo, ya sea personal o situacional determina un tipo de conducta. El componente situacional influye en la conducta, según la forma en que el individuo perciba o interprete la situación, es decir, según su valoración cognitiva. Cuanto más clara y definitoria sea la situación, mayor fuerza tendrá en la determinación del comportamiento del individuo, pasando las características personales a segundo plano.

Se destaca que en el proceso de interacción, las diferencias individuales, están asociadas a tres áreas situacionales: las situaciones que implican peligro físico, las situaciones ambiguas o novedosas y, en tercer lugar, en relación al propio sujeto, su estado interpersonal con respecto a la fuente estimula. Más adelante se incluye la ansiedad de la rutina

En la visión de realizar una explicación sobre esta teoría diremos, que encontramos elementos básicos a tener en cuenta:

- En el proceso de interacción, persona por situación, el sujeto juega un papel activo e intencional.
- Desde el punto de vista del sujeto, los factores cognitivos y sus motivaciones serán determinantes de su conducta.
- Desde el punto de vista de la situación, lo que ésta suponga para el sujeto, vendrá a ser el factor que determine el tipo de respuesta.

Desde la perspectiva del pensamiento de Rodríguez, Aguilar & Bize, tenemos que comenzar a desarrollar una mirada humanizadora que trate de mejorar la situación de ansiedad frente a las evaluaciones, teniendo en cuenta la coyuntura que las personas tienen en un mundo que cambia constantemente, la mecanicidad, la inmediatez de las propias acciones junto con la sobre exigencia para cumplir con roles y con estándares de calidad.

**2.2.2.3. Dimensiones de los niveles de ansiedad.** Las dimensiones de esta variable, han sido tomadas de la perspectiva de la prueba de IDASE, la cual mide los niveles de la ansiedad.

### **Preocupación**

Constituye una tendencia relativamente estable de algunos individuos a responder con elevados niveles de ansiedad ante situaciones en las que sus aptitudes están siendo evaluadas, cuyo aspecto central es la preocupación por el posible mal desempeño en la tarea y sus consecuencias para la autoestima, el estatus o la pérdida de algún beneficio esperado.

Se ha demostrado que la emocionalidad no afecta de manera negativa al rendimiento si no es acompañada de elevados niveles de preocupación siendo de esta manera el componente cognitivo de la ansiedad frente a los exámenes el que afecta negativamente al rendimiento (Hembree, 1988).

Para explicar este efecto de la preocupación, la teoría de la interferencia (Mandler & Sarason, 1952) sugiere que los estudiantes con elevados niveles de ansiedad frente a los exámenes generan pensamientos irrelevantes para la tarea en si misma (un examen escrito por ejemplo) que compiten e interfieren con las relevantes necesarios para un buen rendimiento. La interferencia se daba en el mecanismo atencional.

De esta manera la atención que tiene una capacidad limitada de recursos, dirige gran parte de los pensamientos de preocupación irrelevantes para la tarea quedando disminuidos los recursos necesarios para obtener un buen rendimiento.

Muchas veces esta preocupación resulta infundada, en tanto el estudiante tiene las condiciones para rendir sus evaluaciones satisfactoriamente, sin embargo la excesiva preocupación lo conlleva a una ansiedad paralizante.

### **Emocionalidad**

Según Bandura (1987), la activación emocional empática es uno de los factores que influyen en el tipo de respuesta que con mayor probabilidad dará el individuo ante las reacciones emocionales de los demás, se trata de

un factor afectivo que interactuará con reguladores cognitivos y variables situacionales y sociales.

Es el caso que frente a la presión de los exámenes, se activa la emocionalidad reprimiendo o limitando el ejercicio pleno del conocimiento mediante el aprendizaje, el saberse observado activa su emocionalidad deteniendo la capacidad de respuesta frente a la evaluación, en tanto ya se tiene inserto como una amenaza externa.

Desde esta perspectiva el conjunto dado por la cognición, emoción y autorregulación va a explicar los procesos de razonamiento y los procesos emocionales que facilitan o inhiben una determinada conducta.

## **CAPITULO III**

### **ESTUDIO EMPÍRICO**

#### **3.1. Presentación, Análisis e Interpretación de los Datos**

Para la presentación de resultados se han tabulado las evaluaciones de la muestra que estuvo conformada por 44 estudiantes del I ciclo del curso de tutoría de la carrera de psicología de la Universidad Peruana Los Andes en el software estadístico SPSS versión 22 de donde obtuvimos la matriz de datos (Anexo 04)

En primer lugar se da a conocer los resultados descriptivos de las dos dimensiones de la variable dependiente y de la variable misma, que es la variable que ha sido medida, en 03 niveles: Bajo, medio, alto tanto del grupo experimental como del grupo control de la Post-Prueba. (Tablas 20 al 22).

En segundo lugar se presentan los resultados de la prueba de hipótesis para la hipótesis general y para las específicas habiendo realizado la prueba de Normalidad para cada dimensión y para la variable (Tabla 23); la prueba de Homogeneidad (Levene) y la contrastación propiamente dicha para cada una de las hipótesis (Tablas 24 al 26)

Luego de la presentación de resultados realizamos la discusión de los resultados en comparación a los antecedentes de estudio y teorías respecto a la variable estudiada: Inventario de Ansiedad ante los exámenes: IDASE.

### 3.1.1. Resultados Descriptivos

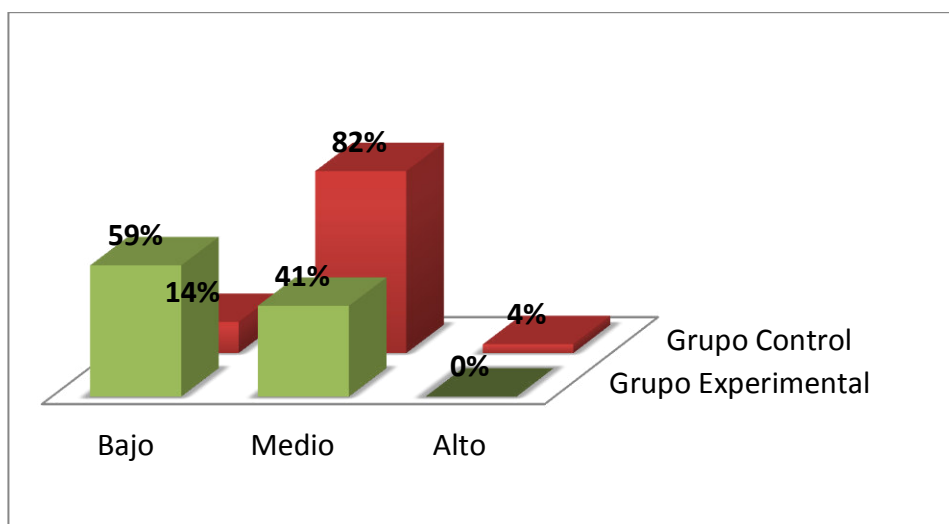
#### 3.1.1.1. Resultados Post-Prueba de la Dimensión Emocionalidad

Tabla 20. Nivel de emocionalidad por grupo de estudio (Fi, %)

Nivel	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	Frecuencia	Grupo Experimental	Frecuencia	Grupo Control
Bajo	13	59%	3	14%
Medio	9	41%	18	82%
Alto	0	0%	1	4%
Total	22	100%	22	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

Gráfico 1. Nivel de emocionalidad por grupo de estudio (%)



Fuente: Elaboración propia en base a la Tabla N° 20

#### INTERPRETACIÓN

La Tabla N°20 y Gráfico N° 1 nos muestran los resultados para el Nivel de emocionalidad por grupo de estudio, donde podemos ver que para el grupo experimental se tiene en un nivel bajo al 59%, nivel medio 41% y nivel alto 0%. Para el grupo control se tiene en un nivel bajo al 14%, nivel medio al 82% y nivel alto al 4%.

Por lo que podemos afirmar que el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje

Intencional” tiene un nivel menor de emocionalidad (59% está en un nivel bajo y ninguno nivel alto) respecto a la ansiedad ante los exámenes esto en comparación al grupo donde no fue aplicado el programa.

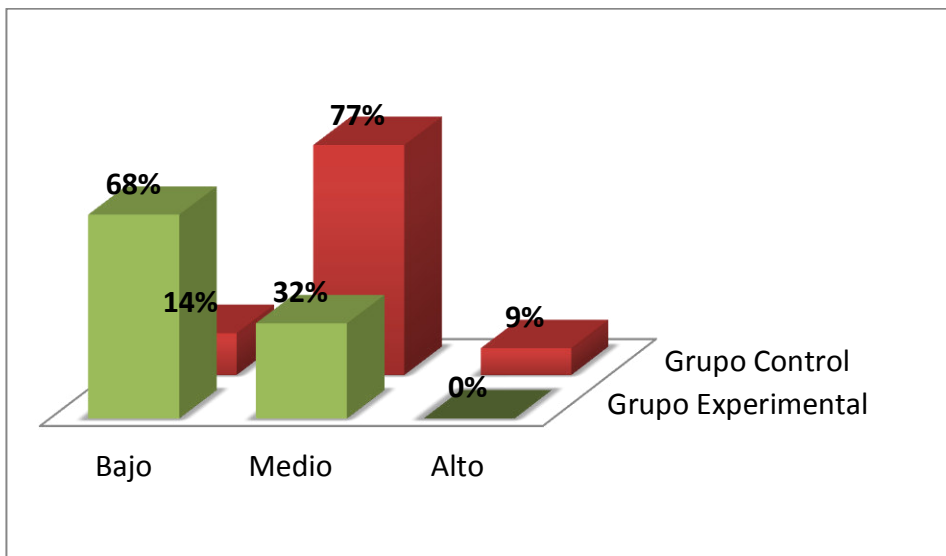
### 3.1.1.2. Resultados Post-Prueba de la Dimensión Preocupación

**Tabla 21. Nivel de preocupación por grupo de estudio (Fi, %)**

Nivel	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	Frecuencia	Grupo Experimental	Frecuencia	Grupo Control
Bajo	15	68%	3	14%
Medio	7	32%	17	77%
Alto	0	0%	2	9%
Total	22	100%	22	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

**Gráfico 2. Nivel de preocupación por grupo de estudio (%)**



Fuente: Elaboración propia en base a la Tabla N° 21

## INTERPRETACIÓN

La Tabla N°21 y Gráfico N° 2 nos muestran los resultados para el Nivel de preocupación por grupo de estudio, donde podemos ver que para el

grupo experimental se tiene en un nivel bajo al 68%, nivel medio 32% y nivel alto 0%. Para el grupo control se tiene en un nivel bajo al 14%, nivel medio al 77% y nivel alto al 9%.

Por lo que podemos afirmar que el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” tiene un nivel menor de preocupación (68% está en un nivel bajo y ninguno nivel alto) respecto a la ansiedad ante los exámenes esto en comparación al grupo donde no fue aplicado el programa.

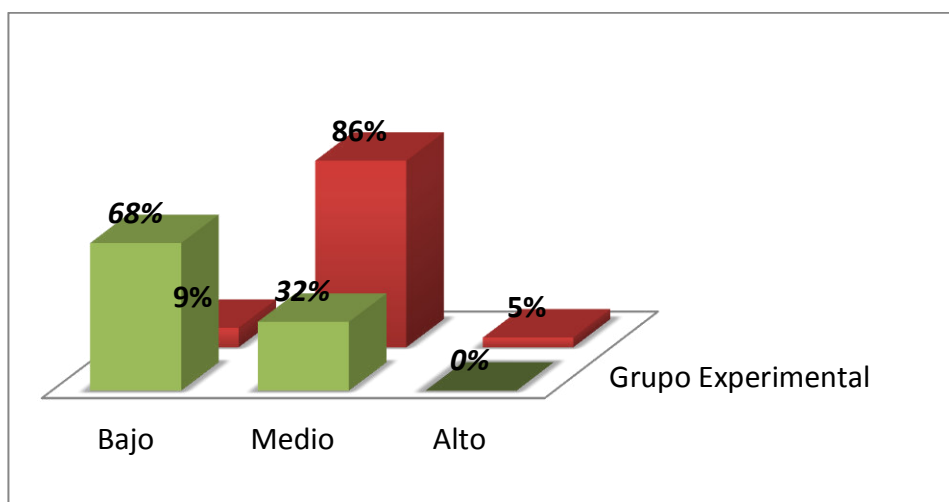
### **3.1.1.3. Resultados Post-Prueba de la Variable Inventario de Ansiedad ante los exámenes: IDASE**

**Tabla 22. Nivel de ansiedad ante los exámenes por grupo de estudio (Fi, %)**

Nivel	GRUPO EXPERIMENTAL		GRUPO CONTROL	
	Frecuencia	Grupo Experimental	Frecuencia	Grupo Control
Bajo	15	68%	2	9%
Medio	7	32%	19	86%
Alto	0	0%	1	5%
Total	22	100%	22	100%

Fuente: Base de Datos SPSS

**Gráfico 3. Nivel de ansiedad ante los exámenes por grupo de estudio (%)**



Fuente: Elaboración propia en base a la Tabla N° 22



## INTERPRETACIÓN

La Tabla N°22 y Gráfico N° 3 nos muestran los resultados para el Nivel de emocionalidad por grupo de estudio, donde podemos ver que para el grupo experimental se tiene en un nivel bajo al 68%, nivel medio 32% y nivel alto 0%. Para el grupo control se tiene en un nivel bajo al 9%, nivel medio al 86% y nivel alto al 5%.

Por lo que podemos afirmar que el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” tiene un nivel menor de ansiedad ante los exámenes (68% está en un nivel bajo y ninguno nivel alto) esto en comparación al grupo donde no fue aplicado el programa.

### 3.2. Proceso de Prueba de Hipótesis

Para hacer el contraste de hipótesis con t de Student que corresponde a la comparación de medias en este caso, para lo cual es necesario que la variable sea paramétrica lo que comprobaremos con la prueba de normalidad.

#### 3.2.1. Prueba de Normalidad

La normalidad corresponde a Shapiro Wilk que es para muestras menores de 50, donde valores mayores al nivel de significancia de 0.05 nos indican que la variable y dimensiones tienen distribución normal lo que nos indica que son paramétricas. (Rosas & Zúñiga, 2010)

$H_0$ = La variable de estudio no tiene distribución normal

$H_1$ = La variable de estudio tiene distribución normal

Nivel de significancia =  $\alpha$  = 0.05

Grados de libertad = N = 22

**Tabla 23. Prueba de Normalidad**

DIMENSIONES/VARIABLE	Estadístico	Gl	Sig.
EMO2	0.969889	22	0.708478
PRE2	0.93331	22	0.143802
Ansiedad	0.964088	22	0.576017

*Fuente:* Base de Datos SPSS.

### INTERPRETACIÓN

Los resultados nos muestran para las dimensiones Emocionalidad, preocupación y para la variable Inventario de ansiedad ante los exámenes: IDASE una significancia (p valor= 0.70, 0.14, 0.57 respectivamente)  $> 0.05$  lo que nos indica una distribución normal propia de una variable paramétrica.

### DECISIÓN ESTADÍSTICA

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna en el sentido que: La variable de estudio tiene distribución normal (p valor= 0.70, 0.14, 0.57 respectivamente)  $> 0.05$

### **3.2.2. Contrastación de la Hipótesis General**

La prueba corresponde a t de Student para muestras independientes con un grupo control y un grupo experimental de 22 de muestra cada una.

$H_0$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 no es significativa.

$H_1$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

Nivel de significancia =  $\alpha = 0.05$

Grados de libertad =  $N-2 = 86$

**Tabla 24. Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes**

NIVEL DE ANSIEDAD	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	.077	.782	-4.919	42	.000	-11.273	2.292	-15.897	-6.648
No se asumen varianzas iguales			-4.919	41.934	.000	-11.273	2.292	-15.898	-6.648

*Fuente:* Base de Datos SPSS.

## INTEPRETACIÓN

Se han asumido varianzas iguales por la prueba de Levene donde  $p \text{ valor} = 0.782 > 0.05$ . El valor de  $t$  de Student es del  $-4.919$  y una significancia ( $p \text{ valor} = 0.000 < 0.05$ ).

## DECISIÓN ESTADÍSTICA

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido que: La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de ansiedad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

## CONCLUSIÓN

La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reducen significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015..( $t = -4.919$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).

### 3.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 1

La prueba corresponde a t de Student para muestras independientes con un grupo control y un grupo experimental de 22 de muestra cada una.

$H_0$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de emocionalidad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 no es significativa.

$H_1$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de emocionalidad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

Nivel de significancia =  $\alpha = 0.05$

Grados de libertad =  $N-2 = 86$

**Tabla 25. Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de emocionalidad ante los exámenes**

EMOCIONALIDAD	Prueba de Levene de calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	.042	.838	-4.749	42	.000	-6.545	1.378	-9.327	-3.764
No se asumen varianzas iguales			-4.749	41.471	.000	-6.545	1.378	-9.328	-3.763

Fuente: Base de Datos SPSS.

### INTEPRETACIÓN

Se han asumido varianzas iguales por la prueba de Levene donde p valor =  $0.838 > 0.05$ . El valor de t de Student es del -4.749 y una significancia (p valor =  $0.000 < 0.05$ ).

## DECISIÓN ESTADÍSTICA

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido que: La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de emocionalidad ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

## CONCLUSION

La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de emocionalidad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.479$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).

### **3.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 2**

La prueba corresponde a t de Student para muestras independientes con un grupo control y un grupo experimental de 22 de muestra cada una.

$H_0$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de preocupación ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 no es significativa.

$H_1$ = La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de preocupación ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

Nivel de significancia =  $\alpha = 0.05$

Grados de libertad =  $N-2 = 86$

**Tabla 26. Prueba t de Student para muestras independientes del grupo experimental y grupo control respecto al nivel de preocupación ante los exámenes**

PREOCUPACION	calidad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	confianza de la diferencia	
								Inferior	Superior
Se asumen varianzas iguales	2.060	.159	-4.320	42	.000	-4.727	1.094	-6.935	-2.519
No se asumen varianzas iguales			-4.320	39.819	.000	-4.727	1.094	-6.939	-2.516

*Fuente:* Base de Datos SPSS.

## INTEPRETACIÓN

Se han asumido varianzas iguales por la prueba de Levene donde  $p \text{ valor} = 0.159 > 0.05$ . El valor de t de Student es del -4.320 y una significancia ( $p \text{ valor} = 0.000 < 0.05$ ).

## DECISIÓN ESTADÍSTICA

Se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna en el sentido que: La diferencia de medias entre el grupo experimental y el grupo control respecto al nivel de preocupación ante los exámenes de estudiantes de Psicología del I Ciclo de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes 2015 es significativa.

## CONCLUSION

La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de preocupación ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.320$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).

### 3.3. Discusión de Resultados

En esta investigación se ha encontrado que el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” tiene un nivel menor de ansiedad ante los exámenes respecto al grupo donde no fue aplicado el programa.

Habiendo demostrado que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reducen significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.919$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ )

En este sentido la investigación de Vargas (2010), relaciona el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonia Peruana – 2009 habiendo demostrado que el grupo de estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades de la UNAP del primer año que fueron examinados se ubicaron en el nivel medio, correspondiente a un aprendizaje regularmente logrado; con más precisión y sólo el 28.4% del grupo alcanzó un nivel alto es decir un aprendizaje satisfactorio de los contenidos estudiados en su primer año, encontrándose además a un 22.5% con un nivel bajo de rendimiento académico.

Otro estudio similar es el Sciardis (2010), acerca de la Ansiedad Estado - rasgo y autopercepción del autocontrol en docentes capacitadas en talleres basados en la experiencia de la no violencia activa demostrando que respecto a la ansiedad estado- rasgo, dos de cinco docentes presentan una disminución de la ansiedad después de haber recibido los talleres y en lo que respecta a la autopercepción del control cuatro de cinco docentes percibieron que su autocontrol se había modificado en beneficio después de concluido el Taller.

También Ventura (2009), realizó un estudio acerca de eficacia de un Programa de intervención grupal conductivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del puesto de salud las Dunas- Surco donde los resultados mostraron diferencias significativas a favor del grupo experimental, demostrando que el Programa de intervención Grupal Cognitivo – Conductual logró disminuir el trastorno de ansiedad generalizada.

Otra investigación similar fue la de Mercedes (2009), acerca de la evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios habiendo hallado que del total de alumnos estudiados ( $n=1368$ ), las mujeres evidenciaron mayores niveles de ansiedad que los varones; lo cual obedecería, fundamentalmente, a una alteración genética: menor cantidad de catecol - metiltransferasa (COMT), (Enoch y Colab. 2003), pudiendo influir otras variables moduladoras. Y donde el 31,14 %, de estudiantes encuestados posee nivel de ansiedad medio frente los exámenes en 1º año del cursado de las distintas carreras, lo cual se debería, entre otras variables, a un mecanismo de interferencia cognitiva, posiblemente, por la incertidumbre que significa tal suceso en la vida de un sujeto. También que quienes, poseen mayor nivel de ansiedad frente a los exámenes son los alumnos de la Facultad de Ciencias Humanas versus un menor nivel los de la Facultad de Ingeniería, tales resultados podrían relacionarse con la dominancia cerebral del alumnado y las estrategias de Evaluación aplicadas.

También Reyes (2003), relacionó el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad de los estudiantes del Primer año de psicología de la UNMSM”

Hallando una correlación positiva muy significativa entre el rendimiento del alumno y variables como el autoconcepto académico, el autoconcepto familiar y el rasgo sumisión - dominancia, siendo esta última correlación negativa. También demuestra que la ecuación del análisis de regresión múltiple muestra al autoconcepto académico como predictor del rendimiento en los alumnos.

Otra investigación es la de Furlán y otros (2012), acerca de estrategias de aprendizaje y afrontamiento en estudiantes con elevada ansiedad frente a los exámenes, quienes mencionan que era conveniente realizar un análisis sobre los estudiantes ansiosos que se encuentran ante los exámenes universitarios y cómo afrontan esa realidad. Encontrando que los estudiantes de baja ansiedad ante los exámenes



son más juiciosos. Así pues, las formas de entendimiento del conocimiento y cómo responden ante las evaluaciones, serán diferentes de acuerdo a los niveles de ansiedad y su resultado será poco efectivo en alumnos con mucha ansiedad.

También Aravena & De La Cruz (2013), investigaron acerca de la autoeficacia académica y ansiedad ante los exámenes en estudiantes de psicología de una Universidad Privada. Para la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima – Perú, sin embargo a diferencia nuestra dirigen su investigación a la relación de ansiedad y autoeficacia académica, encontrando de que un ochenta y ocho por ciento de personas con alta eficiencia en el desempeño académico muestran ansiedad. Asimismo en el doce por ciento restantes comprendidos entre aquellos estudiantes con un desempeño académico medio, la ansiedad es baja. Lo que les lleva a afirmar que la auto exigencia para obtener mejores resultados académicos lleva a un gran porcentaje de estudiantes a un estado emocional afectado y termina diciendo que es importante para los alumnos contar con una tutoría que abarque este tema y proporcione prácticas saludables a nivel emocional para los alumnos.

Otro estudio es la de Casari, Anglada, & Daher (2014), acerca de estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. encontrando que a cuantos más cursos rendidos, los niveles de ansiedad son menores, lo que les permite afirmar a diferencia nuestra que al transcurrir los años de estudios, los alumnos aprenden a manejar sus niveles de ansiedad por lo que ven necesario tener un programa que les enseñe a manejar la ansiedad sino proponen más bien que en el futuro se diseñen tutorías cuya finalidad sea la reducción de la ansiedad de los alumnos ante las evaluaciones académicas, con el objetivo de que los estudiantes se adapten con mayor facilidad en el ambiente universitario.

Finalmente Alegre (2013), investiga acerca de la ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria

de Lima Metropolitana. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, habiendo hallado que los estudiantes tienen una forma de codificar la información que adquieren en las clases y ésta si tiene relación con los niveles de ansiedad de los mismos. Asimismo se relaciona la variable ansiedad ante los exámenes con los métodos empleados por los alumnos para mejorar sus notas.

Teóricamente Onyeizogbo (2010), afirma que la ansiedad ante los exámenes produce en algunos alumnos una serie de reacciones emocionales negativas que pueden afectar el potencial académico de los estudiantes Lo que se puede advertir en los diversos estamentos de la educación, desde el nivel primario, secundario, técnico y superior.

El aporte de esta investigación es que además de haber demostrado que el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente la ansiedad ante los exámenes es porque el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” tiene un nivel menor de emocionalidad respecto al grupo donde no fue aplicado el programa, del mismo modo el grupo de estudiantes de psicología del I Ciclo del curso de tutoría de la Universidad Peruana Los Andes donde fue aplicado el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” tiene un nivel menor de preocupación respecto al grupo donde no fue aplicado el programa

Habiéndose demostrado por lo tanto que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de emocionalidad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -2.3$ ;  $p = 0.023 < 0.05$ ) y el nivel de preocupación ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -2.1$ ;  $p = 0.038 < 0.05$ ).

## CONCLUSIONES

1. Se ha determinado que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reducen significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. . ( $t = -4.919$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).
2. Se ha determinado que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de emocionalidad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.749$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).
3. Se ha determinado que la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de preocupación ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015. ( $t = -4.320$ ;  $p = 0.000 < 0.05$ ).

## RECOMENDACIONES

1. Replicar la presente investigación en diferentes muestras de alumnos de diversos centros universitarios, que les permita incorporar estrategias de aprendizaje intencional, considerando técnicas simples y prácticas que comprenden las dimensiones: Aprendizaje – Atención, Aprendizaje - Buen Humor y Aprendizaje – Afectividad para mejores resultados.
2. Establecer nuevas líneas de investigación con el enfoque del Nuevo Humanismo u otras propuestas innovadores para realizar estudios comparativos y aportar con una gama amplia de estrategias de aprendizaje.
3. Es necesario y primordial promover en las instituciones educativas programas de estrategias de aprendizaje intencional, basadas en el modelo del nuevo humanismo que faciliten el proceso de aprendizaje.
4. Es indispensable que los centros universitarios y autoridades responsables implementen cursos de capacitación para los docentes, en estrategias de aprendizaje, particularmente del corte del nuevo humanismo para optimizar el trabajo académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Fuentes impresas

- Aguilar, M. & Bize, R. (2011). *Pedagogía de la intencionalidad*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- Alegre, A. (2013) *Ansiedad ante exámenes y estrategias de aprendizaje en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima. En: *Propósitos y Representaciones* Vol.1, N°1. pp. 107-130.
- American Psychiatric Association (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales **DSM-IV-TR***. Barcelona: Masson.
- Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- Aravena & De La Cruz (2013) *Autoeficacia Académica y Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada*. Tesis para optar el grado de Licenciado en Psicología. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Facultad de Psicología y Trabajo Social. Lima.
- Ávila, J., Hoyos, S., González, D., & Cабrales, A. (2011). *Relación entre ansiedad ante los exámenes, tipo de pruebas y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Psicogente*, 14(26), 255-268.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y Acción*. Edit. Martínez Roca, Barcelona.
- Bauermeister, J.J., Huergo, M., García, C.I., Otero, R.F. (1988). *El Inventario de Autoevaluación sobre Exámenes (IDASE) y su aplicabilidad a estudiantes de escuela secundaria*. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 10, 1, 21-37. Bedell.

- Bolgeri, P. (2007). *Técnicas de Facilitación grupal*. Chile: Nueva Mirada Ediciones.
- Casari, Anglada & Daher, C. (2014) *Estrategias de afrontamiento y Ansiedad Ante Exámenes en Estudiantes Universitarios*. Pontificia Universidad Católica Argentina. En: Revista de Psicología, vol. 32, núm. 2, 2014, pp. 243-269 Pontificia Universidad Católica del Perú Lima, Perú
- Davidson, G. C., Neale, J. M. (2001). *Psicología de la conducta anormal. Enfoque clínico experimental*. México: Editorial Limusa.
- Freire, P. (1999) *Pedagogía del Oprimido*. México: Editorial Siglo Veintiuno.
- Furlan, L., Sánchez, J., & Heredia, D. (2009). *Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. Pensamiento psicológico, Vol. 4, 117-124.
- Furlan, L.; Sánchez, J.; Heredia, D.; Piemontesi, S. & Illbele, A. (2012) *Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de Córdoba. Argentina. En: Rev. Pensamiento Psicológico, vol. 5, núm. 12, pp. 117-124.
- Hembree, H. (1988). *Causas y efectos del tratamiento de la ansiedad*." Review of educational research.
- Hernández, R.; Fernandez, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Perú: editorial el Comercio.
- Jensen, H. (1979). *El nuevo interaccionismo en la psicología: una discusión de los aspectos metodológicos*. Colombia, Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 11.
- Lang, P. J. (1968). *Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct*. En J.H. Shilen (De.) Research in psychotherapy, 3, Washington: American psychological Association.
- López-Ibor, J. (1969). *La Angustia Vital*. Madrid: Paz Montalvo.

- Mandler, G., & Sarason, S. B. (1952) *Estudio sobre la ansiedad y el Aprendizaje*. Journal of Anormal and Social Psychology, 47, 166-173.
- Mejía, W. (2012). *Aplicación de Talleres de Técnicas de lectura para mejorar la Comprensión Lectora de las alumnas de la Facultad de Obstetricia, I Ciclo Académico de la Universidad Privada Arzobispo Loayza – 2011*. Tesis para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- Mejía, E. (2008). *La investigación científica en educación*. Centro de Producción Editorial e Imprenta de la UNMSM. Primera edición, Lima.
- Mercedes, A. (2009). *Evaluación de la ansiedad frente a los exámenes universitarios*. Tesis para optar el grado de Doctor en Ciencias de Salud. Universidad Nacional de Córdoba – Argentina.
- Novotny, A., Pirolo, M., De Angelis, R. & Novotny, H. (2012) *Aportes para una Teoría y Práctica del Aprendizaje Intencional*. Santa Fé – Argentina, Miembros de la COPEHU.
- Novotny, H. (2007) *Bases humanistas para la convergencia entre culturas: La Intencionalidad – fundamento de la visión del mundo humanista*, Intervención en la Conferencia internacional del Centro de Estudios Humanistas de Moscú. Universidad de la Amistad entre los Pueblos, Moscú, Rusia
- Ñaupas, H.; Mejía, E.; Novoa, E. & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación*. Colombia: ediciones de la U.
- Ontoria, A. & Gomez J. (2005) *“Potencia la capacidad de aprender a aprender”* Lima: Alfaomega.
- Onyeizogbo (2010) *Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes*. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 20 (8), 299-312.

- Pestalozzi, J. E. (2003) *Cómo Gertrudis enseña a sus hijos*. México: Porrúa
- Puche N, R Y. Lozano H, H. (2002) *El sentido del humor en el niño*. Colombia. Siglo hombre editores”.
- Reyes (2003) *Relación entre rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad de los estudiantes del Primer año de psicología de la UNMSM*. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- Rodríguez, C. (2008) *El Humor como Estrategia Pedagógica*. Tesis para optar el grado de Magister en Educación en la Universidad de Manizales, Caldas.
- Rodríguez, M. (2006). *Silo Apuntes de Psicología*.1a.Ed. Rosario: ULRICA.
- Rodríguez, M. (1999). *Diccionario del Nuevo Humanismo*.1a.Ed. Rosario: ULRICA.
- Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas Volumen II*. Argentina: Plaza y Valdés.
- Roldán, K. & Torres, C. (2009) “Programa de Autoconocimiento para reducir los Niveles de Estrés Percibido”. Tesis para optar el grado de Licenciada en psicología. Universidad San Agustín de Ciencias Sociales, Arequipa.
- Rosario, P. & Núñez, J. C. & Salgado, A. & González, J. A. & Valle, A. (2008). “*Ansiedad ante los exámenes: relación con variables personales y familiares*”. Psicothema.
- Sicre, E. (2013). *Estrés académico y Estrategias de afrontamiento frente a exámenes en estudiantes universitarios*. Tesis de Licenciatura para optar el título de Licenciado en Psicología, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Católica Argentina, Mendoza, Argentina.



- Sciardis, C. (2010). *Ansiedad Estado-Rasgo y Autopercepción del Autocontrol en docentes, capacitadas en "Talleres basados en la experiencia de la no violencia activa"*. Tesis para optar el grado de Licenciada en psicología. Universidad del Aconcagua, Mendoza.
- Vargas, G. (2010) *Relación entre el rendimiento académico y la ansiedad ante las evaluaciones en los alumnos del primer año de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de la Amazonía Peruana*. Tesis para optar el grado de Magíster en Educación. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- Ventura, M. (2009) *Eficacia de un programa de intervención grupal cognitivo-conductual para disminuir el trastorno de ansiedad generalizada en pacientes del Puesto de Salud*. Tesis para optar el grado de Magíster en Psicología. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- Vera, P., Sáez, L. & Márquez, M. (2014) *Sistema de Tutorías Universitarias: Taller de Estrategias de Aprendizaje y afrontamiento de las evaluaciones finales*. Universidad Tecnológica Nacional Mendoza.

### **Fuentes digitales**

- National Geographic Channel (2011) *Juegos Mentales, temporada 1: Ep. 1 "Presta Atención"*.  
En: <http://www.netflix.com/watch/80029365?trackId=2&tctx=0%252C0%252Cbb5a246c-f9db-4d0c-9606-f41947ddfc26-28969963>. Visto el 10 de julio de 2015.
- National Geographic Channel (2013) *Juegos Mentales, temporada 2: Ep. 5 "No Temas"*.  
En: <http://www.netflix.com/watch/80029107?trackId=200257859>. Visto el 10 de julio de 2015.

Trahtemberg, L. (2006) *¡No saben pensar!* Correo Perú. 20. En:  
[http://www.trahtemberg.com/articulos/454-ino-saben-pensar-  
.html](http://www.trahtemberg.com/articulos/454-ino-saben-pensar-.html). Leído el 01 de diciembre del 2014.

# ANEXOS

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

Aplicación de un Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” en la Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes del I Ciclo de la Carrera de Psicología de la Universidad Peruana los Andes – Huancayo 2015

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores		Metodología
<b>Problema General</b> ¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reducen los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?	<b>Objetivo general</b> Determinar el efecto de la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” para reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo	<b>Hipótesis general</b> La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reducen significativamente los niveles de ansiedad ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015.	<b>Variable independiente:</b> <b>Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” (X)</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Método de investigación:</b> Empírico y experimental.</li> <li>• <b>Tipo de investigación:</b> Experimental.</li> <li>• <b>Diseño de investigación;</b> Cuasi – experimental. G.E. = O1 x O2 G.C. = O3 – O4</li> </ul>
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	
			<b>Aprendizaje – Atención</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas atencionales	
			<b>Aprendizaje - Buen humor</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas lúdicas	

<b>Problemas Específicos</b>  ¿En qué medida la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?  ¿En qué medida la aplicación Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce el nivel de “Preocupación” ante los	2015.  <b>Objetivos específicos</b> 1) Determinar el efecto de la aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” para reducir el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015 2) Determinar el efecto de la aplicación Programa “Estrategias de Aprendizaje	<b>Hipótesis específicas</b> 1) La aplicación del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de “Emocionalidad” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015 2) La aplicación Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional” reduce significativamente el nivel de “Preocupación”	<b>Aprendizaje – Afectividad</b>	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas afectivas	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Población de estudio:</b> Estudiantes de Psicología del I ciclo de la UPLA, sede Huancayo.</li><li>• <b>Muestra:</b> G.E. Estudiantes del I ciclo de la sección “A”. G.C. Estudiantes de I ciclo de la sección “B”.</li><li>• <b>Instrumentos:</b> - Inventario de Autoevaluación de la Ansiedad sobre Exámenes (IDASE)</li></ul>
	<b>Variable dependiente: Nivel de Ansiedad Ante los Exámenes (Y).</b>				
	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>			
	<b>Emocionalidad</b>	Número de estudiantes con puntaje obtenidos en la dimensión Emocionalidad del inventario IDASE, nivel alto, medio y bajo.			
			<b>Preocupación</b>	Número de estudiantes con puntaje obtenidos en la dimensión Preocupación del inventario	

exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015?	Intencional” para reducir el nivel de “Preocupación” ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015	ante los exámenes en estudiantes del I Ciclo del curso de tutoría de la carrera de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, Huancayo 2015		IDASE, nivel alto, medio y bajo.	- Escala de Opinión para el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”
--	---	--	--	----------------------------------	---

**ANEXO 02****INSTRUMENTOS**

**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
**Facultad de Educación**  
**Unidad de Posgrado**

**INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN SOBRE EXÁMENES – IDASE**

Bauermeister, J., Collazo, J.A. , Spielberger, C. D.  
 Adaptado por Aliaga, J., Ponce, C., Bernaola, E. y Pecho, J.

**INSTRUCCIONES:** Lea cuidadosamente cada una de las siguientes oraciones y marque el número (1,2,3,4) para indicar como se siente generalmente respecto a exámenes. No hay respuestas buenas no malas. No emplee mucho tiempo en cada oración pero trate de marcar la respuesta que mejor describa lo que siente generalmente respecto a pruebas o exámenes. Por favor, contesta los datos que se te indican a continuación:

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_  
 Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_  
 Ciclo y Sección: \_\_\_\_\_ Carrera: \_\_\_\_\_

Utiliza la siguiente escala para marcar tu respuesta:

<b>CASI NUNCA</b>	<b>ALGUNAS VECES</b>	<b>FRECIENTEMENTE</b>	<b>CASI SIEMPRE</b>
1	2	3	4

1	Me siento confiado y tranquilo mientras contesto los exámenes	1	2	3	4
2	Mientras contesto los exámenes me siento inquieto y perturbado	1	2	3	4
3	El pensar en la calificación que pueda obtener en un curso interfiere con mi trabajo en los exámenes	1	2	3	4
4	Me paraliza el miedo en los exámenes finales	1	2	3	4
5	Durante los exámenes pienso si alguna vez podré terminar mis estudios	1	2	3	4
6	Mientras más me esfuerzo en un examen más me confundo	1	2	3	4
7	El pensar que pueda salir mal interfiere con mi concentración en los exámenes	1	2	3	4
8	Me siento muy agitado mientras contesto un examen importante	1	2	3	4
9	Aun estando preparado para un examen me siento angustiado por el mismo	1	2	3	4
10	Empiezo a sentirme muy inquieto justo antes de recibir el resultado de un examen	1	2	3	4

11	Durante los exámenes siento mucha tensión	1	2	3	4
12	Quisiera que los exámenes no me afectaran tanto	1	2	3	4
13	Durante los exámenes importantes me pongo tan tenso que siento malestar en el estomago	1	2	3	4
14	Me parece que estoy en contra de mí mismo mientras contesto exámenes importantes	1	2	3	4
15	Me coge fuerte el pánico cuando rindo un examen importante	1	2	3	4
16	Si fuera a rendir un examen importante, me preocuparía muchísimo antes de hacerlo	1	2	3	4
17	Durante los exámenes pienso en las consecuencias que tendría al fracasar	1	2	3	4
18	Siento que el corazón me late muy rápidamente durante los exámenes importantes	1	2	3	4
19	Tan pronto como termino un examen trato de no preocuparme más de él, pero no puedo	1	2	3	4
20	Durante el examen de un curso me pongo tan nervioso que se me olvidan datos que estoy seguro que sé	1	2	3	4

GRACIAS POR SU COLABORACION



**Universidad Nacional Mayor de San Marcos**  
**Facultad de Educación**  
**Unidad de Posgrado**

Nombres y Apellidos: .....

Fecha: ..... Género: ..... Sección: .....

**ESCALA DE OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA “ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE INTENCIONAL”**

La presente escala tiene por finalidad recoger su opinión sobre la aplicación del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”. En tal sentido, le solicitamos que marque con una (x) dentro del paréntesis que corresponda a su respuesta en los siguientes ítems.

Aspectos generales del Programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”	
01	El contenido del programa “estrategias de aprendizaje intencional” considero que fue: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
02	La metodología del programa “estrategias de aprendizaje intencional” considero que fue: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
03	La programación y objetivos establecidos del programa “estrategias de aprendizaje intencional”, fueron: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )

Sobre las Técnicas Atencionales	
Prácticas de atención distensa, perfeccionamiento atencional y conversión de imágenes tensas.	
04	Las técnicas de atención relajada o distensa son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
05	Mi conocimiento de las técnicas de atención relajada o distensa son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
06	Mi manejo de las técnicas de atención relajada o distensa son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
07	Considero que estas técnicas atencionales tiene un nivel de utilidad: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )

Sobre las Técnicas Lúdicas - Buen Humor	
Técnicas lúdicas de reconocimiento, análisis, abstracción y resolución de conflictos.	
08	Las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
09	Mi conocimiento de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
10	Mi manejo de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
11	Considero que estas técnicas lúdicas tiene un nivel de utilidad: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )

Sobre las Técnicas Afectivas	
Prácticas de respiración, meditación y psicofísicas.	
12	Las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
13	Mi conocimiento de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
14	Mi manejo de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )
15	Considero que estas técnicas afectivas tiene un nivel de utilidad: Excelente ( )    Bueno ( )    Regular ( )    Malo ( )

Gracias por su colaboración.

## MATRIZ DEL PROGRAMA

Dimensiones	Indicadores	Temáticas
<p><b>Aprendizaje – Atención</b></p> <p>Es una de las puertas que nos permite entrar al lugar inicial del psiquismo y/o el proceso de aprendizaje. Aguilar &amp; Bize (2011)</p> <p>Pone el acento en la importancia de la distensión en el mecanismo atencional, en generar agrado en el proceso educativo a través del desarrollo de la auto-observación, de ir conformando un “observador amable” que de cuenta de cómo se está aprendiendo, a reflexionar sobre ello, cuales son los hilos conductores COPEHU (2010)</p> <p>Atender “Darse cuenta” de los pensamientos negativos (preocupaciones). Observador amable.</p>	<p>Habilidades para atender (tensa y distensa) e identificar lo principal en una información (durante simulacros de exámenes).</p> <p>Elaborar el resumen de una información (documentos, lecturas de Silo sobre la atención)</p> <p>Subraya la idea principal del texto (documentos, lecturas de Silo sobre la atención)</p> <p>Realiza los ejercicios prácticos de psicofísica, y vez por semana</p>	<p>Perfeccionamiento atencional para ejecutar tareas cognitivas simples y complejas</p> <p>Conversión de imágenes tensas recientes (situaciones de ansiedad ante exámenes)</p> <p>Conversión de imágenes tensas del pasado (situaciones de ansiedad ante exámenes)</p> <p>Como operar con las imágenes tensas. (proyección de juegos mentales)</p>
<p><b>Aprendizaje – Buen humor</b></p> <p>Trata sobre como ver al acto educativo como espacio lúdico, con aceptación del error, donde un tono amable logre captar la sensibilidad del alumno, pueda operar como un excelente distensador de ambientes de aprendizaje y vaya conformando una atmósfera propicia para la construcción del conocimiento. Aguilar &amp; Bize (2011)</p> <p>“el humor es el modo diferente de ver la realidad, que determina un modo de sentir y de actuar... educar desde el humor es tener en cuenta que todos los seres humanos poseen la capacidad de reírse, y eso es excelente para la salud mental, emocional, corporal, social y laboral, el sentido del humor es elegir ver la vida desde un punto de vista distinto al habitual”. Payo (1996)</p>	<p>Reconoce conflictos de AE de manera natural, desde el humor.</p> <p>Desarrolla el sentido del humor durante las sesiones (aumentan el número de carcajadas).</p> <p>Aprende a reírse de sí mismo fortaleciendo la autoestima.</p> <p>Aprende técnicas de resolución de conflictos desde el humor.</p>	<p>Las caricaturas alegres se presentan con motivos alusivos a Mafalda, en situaciones que refuercen AE</p> <p>Textos, dibujos y fotografías que ayuden a visualizar a los estudiantes situaciones de AE</p> <p>Anécdotas, chistes frente a situaciones de AE</p> <p>Ver los tres lados de la moneda (resolución de conflictos)</p>

		Técnicas grupales recreativas y/o talleres de la risa  Taller del ridículo: Aprendiendo a reírse de uno mismo
<b>Aprendizaje – afectividad</b>  El tipo de emoción que rija en las situaciones de aprendizaje quedará grabado en la memoria de las personas junto al dato del conocimiento. El trato afectuoso y la comunicación directa propician la construcción del vínculo docente-alumno. COPEHU (2010)	Realiza los ejercicios prácticos de relajación una vez por semana y/o todos los días  Realiza los ejercicios prácticos de psicofísica una vez por semana (Posiciones corporales y estados de ánimos)  Utiliza los ejercicios de desconexión y manejo emotivo en situaciones cotidianas (simples y complejas)	Autobiografía de situaciones tensas de ansiedad ante exámenes  Prácticas de relajación  Prácticas de psicofísica  Prácticas de desconexión y manejo emotivo

Ansiedad ante Exámenes	Estrategias de Aprendizaje intencional
<b>Emocionalidad</b>	Aprendizaje – Buen humor
	Aprendizaje - Afectividad
<b>Preocupación</b>	Aprendizaje – Atención

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 01

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 06/10/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Tomar conciencia sobre los niveles de ansiedad ante los exámenes.

### III. NOMBRE DE LA SESIÓN:

Conociendo mi ansiedad.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y apropiado se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”. Se realizará la presentación personal y los lineamientos generales acerca del programa.</p> <p>Se presentará el video de Mafalda y los exámenes, seguidamente preguntaré lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué observas en la presentación? ¿Para qué piensas que puede servir este programa?</li> <li>✓ Declaración de la actividad a tratar esta clase, luego de hacer anotaciones de sus saberes previos.</li> <li>✓ Emplearé la técnica “Lluvia de ideas”, para responder las siguientes preguntas:</li> <li>✓ ¿Qué es la ansiedad? ¿Por qué nos ponemos ansiosos antes los exámenes?</li> <li>✓ ¿Cuándo nos ponemos ansiosos antes los exámenes?</li> <li>✓ Breve acotación referente a la ansiedad ante los exámenes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de Mafalda</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré dibujos y fotografías que ayuden a visualizar a los estudiantes situaciones graciosas de AE.</p> <p>Formaran seis grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo, haciendo uso de las fotografías, procederán a describir anécdotas de estas situaciones hasta lograr en los alumnos que se den cuenta de las características de la AE.</p> <p>Iré monitoreando por grupos, dando algunas pautas y orientando el trabajo en equipo.</p> <p>Una vez realizado el trabajo presentaran el producto en un papelógrafo y de manera expositiva.</p> <p>Finalmente se les entregara una lectura sobre “Mafalda y los exámenes”, los cuales deberán subrayar la idea principal del texto y comentarlo en clase.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Dibujos y fotografías</li> <li>✓ Paleógrafos y plumones</li> <li>✓ Maskin tape</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto.	

Salida	Luego de una breve reflexión, contestaran lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Meditaran y tomaran anotaciones importantes durante la semana, sobre el siguiente principio “Harás desaparecer tus conflictos cuando lo entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlo” Silo.	✓ Equipo multimedia ✓ Principio impreso.	15’	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos	
--------	---	---	-----	---	--	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ Mejía Chávez, Willams Alexander (2012). Aplicación de Talleres de Técnicas de lectura para mejorar la Comprensión Lectora de las alumnas de la Facultad de Obstetricia, I Ciclo Académico de la Universidad Privada Arzobispo Loayza – 2011. Tesis para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 02

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 13/10/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Comprender las causas de la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Comprendiendo mi ansiedad.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
	<p>En un ambiente agradable y acogedor se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”, se les presentará un video “juegos mentales”, luego participan respondiendo verbalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué hacemos muchas veces cuando sentimos ansiedad ante los exámenes?</li> </ul> <p>Se da a conocer el temaa tratar en esta sesión, comentando la importancia de comprender las causas de la ansiedad ante los exámenes.</p> <p>Emplearé la técnica “Lluvia de ideas” y contestaran lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Desde cuándo siento ansiedad ante los exámenes?</li> <li>✓ ¿Por qué sentiré ansiedad antes lo exámenes?</li> <li>✓ ¿La ansiedad ante los exámenes se aprende?</li> </ul> <p>Breve acotación referente a la parte teórica acerca de las causas de la AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de Juegos Mentales</li> </ul>	20’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré dibujos y fotografías que ayuden a visualizar a los estudiantes situaciones graciosas de las diferentes causas de la AE.</p> <p>Forman seis grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo, haciendo uso de las fotografías, procederá contar anécdotas y/o chistes de las diferentes causas que producen la AE.</p> <p>Iré monitoreando por grupos, dando algunas pautas y orientando el trabajo en equipo.</p> <p>Una vez realizado el trabajo presentaranuna situación tipo sketch o dramatización.</p> <p>Seguidamente se les entregara una lectura sobre las causas de la ansiedad ante los exámenes, los cuales deberán subrayar la idea principal del texto y comentarlo en la sesión.</p> <p>Luego se les entregara una guía para que realicen su autobiografía de situaciones tensas de AE. Reflexionando sobre las primeras situaciones de fuerte tensión que experimentaron esta AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Dibujos y fotografías</li> <li>✓ Fotocopias y texto.</li> <li>✓ Guía de la auto biografía.</li> </ul>	60’	<p>Aprendizaje – afectividad</p> <p>Aprendizaje – Buen humor</p> <p>Aprendizaje – Atención</p>	<p>Participa activa y reflexivamente.</p> <p>Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto.</p> <p>Registra y reflexiona sobre datos relevantes de su autobiografía y la AE.</p>	

Salida	Luego de una breve reflexión, contestaran lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Nos servirá conocer las causas de la AE para afrontar los exámenes? Meditaran y tomaran anotaciones importantes durante la semana, sobre el siguiente principio “Harás desaparecer tus conflictos cuando lo entiendas en su última raíz, no cuando quieras resolverlo” Silo. Además revisaran su autobiografía y preguntaran a sus familiares, amigos, amigas para completar esta guía.	✓ Principio impreso. ✓ Guía de la auto biografía.	10'	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos	
--------	--	--	-----	---	---	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ Mejía Chávez, Willams Alexander (2012). Aplicación de Talleres de Técnicas de lectura para mejorar la Comprensión Lectora de las alumnas de la Facultad de Obstetricia, I Ciclo Académico de la Universidad Privada Arzobispo Loayza – 2011. Tesis para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- ✓ National Geographic Channel (2013) *Juegos Mentales, temporada 2: Ep. 5 “No Temas”*. En: <http://www.netflix.com/watch/80029107?trackId=200257859>. Visto el 10 de julio de 2015.

Delma S. Freyre Lira  
Docente



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 03

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 20/10/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Conocer y aplicar las técnicas de atención y relajación para reducir los niveles de ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Utilizando técnicas de atención y relajación para manejar la ansiedad ante los exámenes.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y apropiado se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se les mostrará un video “juegos mentales”, respondiendo preguntas de forma interactiva, propuesta por el video:</p> <p>✓ ¿Cuánto tiempo se puede concentrar usted?</p> <p>Luego se comentará cuán importante es atender a detalles esenciales, ya que nuestra conciencia infiere más de lo que percibe sobre cuando nuestra atención es deficiente. Breve acotación referente a la parte teórica acerca de los tipos de atención y su relación con la AE.</p>	<p>✓ Humanos.</p> <p>✓ Video de “Juegos mentales: Presta atención”</p> <p>✓ Pizarra.</p> <p>✓ Plumón.</p> <p>✓ Mota.</p> <p>✓ Equipo multimedia</p>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré un texto sobre la atención del autor Silo, leerán y subrayarán las ideas principales en forma individual, luego en forma grupal intercambiarán opiniones y realizarán una síntesis y mediante la técnica expositiva se designará a algún estudiante para que lea la síntesis del “Trabajo en equipo” que aparece en la presentación.</p> <p>Luego se les presentará un libro interactivo con las explicaciones y consignas a seguir en cada ejercicio para realizarlos paso a paso. Los ejercicios comprenderán las diferentes formas de atención: distensa y tensa; y las técnicas de relajación: externa, interna y mental. Tomarán notas sobre las dificultades y aciertos en la ejecución de estas técnicas para luego intercambiarlo en grupos.</p> <p>En seguida, se presentará un video cómico sobre los beneficios de la atención para afrontar la AE., y los estudiantes tomarán apuntes de lo aprendido para leerlo en voz alta.</p>	<p>✓ Humanos.</p> <p>✓ Pizarra.</p> <p>✓ Plumón.</p> <p>✓ Mota.</p> <p>✓ Equipo multimedia</p> <p>✓ Fotocopias y texto</p> <p>✓ Video interactivo de Auto liberación</p> <p>✓ Video de atención y AE.</p>	60’	<p>Aprendizaje – afectividad</p> <p>Aprendizaje – Buen humor</p> <p>Aprendizaje – Atención</p>	<p>Participa activa y atentamente.</p> <p>Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto.</p> <p>Realiza los ejercicios de atención y relajación, según lo indicado.</p>	

Salida	Finalmente, después de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Nos servirán estas técnicas de atención para afrontar la AE? Medita y toma anotaciones importantes durante la semana, sobre las prácticas atención y relajación externa.	✓ Prácticas de atención y relajación.	15'	Aprendizaje Atención Aprendizaje afectividad	– –	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación externa.
--------	---	---------------------------------------	-----	---	--------	---

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ Mejía Chávez, Willams Alexander (2012). Aplicación de Talleres de Técnicas de lectura para mejorar la Comprensión Lectora de las alumnas de la Facultad de Obstetricia, I Ciclo Académico de la Universidad Privada Arzobispo Loayza – 2011. Tesis para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- ✓ National Geographic Channel (2011) *Juegos Mentales, temporada 1: Ep. 1 “Presta Atención”*. En: <http://www.netflix.com/watch/80029365?trackId=2&tctx=0%252C0%252Cbb5a246c-f9db-4d0c-9606-f41947ddfc26-28969963>. Visto el 10 de julio de 2015.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 04

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 27/10/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar técnicas de estudio para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Manejando mi ansiedad con técnicas de control de recursos.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y óptimo empiezan las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se iniciará la actividad con una relajación externa para reforzar los trabajos de la semana, luego se les pedirá a un estudiante que lea en voz alta una lectura sobre la importancia de las técnicas de control de recursos: tiempo, motivación y ambiente.</p> <p>Se presentará un video sobre técnicas de control de recursos, seguidamente preguntaré lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué son las técnicas de control de recursos? ¿Para qué sirven estas técnicas?</li> </ul> <p>Declaración de la actividad a tratar en esta sesión y breve acotación referente la importancia de estos recursos para enfrentar la AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de técnicas de control de recursos.</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré tres textos sobre: el uso del tiempo, la preparación del ambiente de estudio y la motivación personal como motivador del aprendizaje.</p> <p>Se formarán seis grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo, haciendo uso de las lecturas, procederán a leer y comprender la importancia de estos recursos para enfrentar la AE.</p> <p>Iré monitoreando por grupos, dando algunas pautas y orientando el trabajo en equipo. Una vez realizado el trabajo presentan el producto en un papelógrafo y de manera expositiva.</p> <p>Finalmente reflexionan sobre anécdotas personales y las convierten en situaciones humoristas “tipo chistes” para aprender a reírse de los errores y superarlos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Paleógrafos y plumones</li> <li>✓ Maskin tape</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto. Comprende aspectos importantes de las técnicas de control de recursos.	

Salida	Luego de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Continúa practicando la técnica de relajación interna durante la semana, y tomara nota sobre aspectos importantes para intercambiarlo en la siguiente sesión.	✓ Equipo multimedia	15'	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación interna.	
--------	---	---------------------	-----	---	---	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ Mejía Chávez, Willams Alexander (2012). Aplicación de Talleres de Técnicas de lectura para mejorar la Comprensión Lectora de las alumnas de la Facultad de Obstetricia, I Ciclo Académico de la Universidad Privada Arzobispo Loayza – 2011. Tesis para optar el grado de Magister en Educación con mención en Docencia en el Nivel Superior. Universidad Nacional de San Marcos, Lima.
- ✓ Vera Patricia, Sáez Laura & Márquez María (2014) Sistema de Tutorías Universitarias: Taller de Estrategias de Aprendizaje y afrontamiento de las evaluaciones finales. Universidad Tecnológica Nacional Mendoza.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 05

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 03/11/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar técnicas de organización para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Manejando mi ansiedad con técnicas lúdicas.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	En un ambiente agradable y óptimo empiezan las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”. Se iniciará la actividad con una relajación interna para reforzar los trabajos de la semana, luego se les pedirá a un estudiante que lea en voz alta una lectura sobre la importancia de las técnicas de organización: resúmenes, síntesis, esquemas, secuencias (Lógicas temporales), mapas conceptuales y diagramas. Se presentará un video sobre técnicas de organización, seguidamente preguntaré lo siguiente: ✓ ¿Qué son las técnicas de organización? ¿Para qué sirven estas técnicas? Declaración de la actividad a tratar en esta sesión y breve acotación referente la importancia de estos recursos para enfrentar la AE.	✓ Humanos. ✓ Pizarra. ✓ Plumón. ✓ Mota. ✓ Equipo multimedia ✓ Video de técnicas de organización.	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	Repartiré textos sobre: resúmenes, síntesis, esquemas, secuencias (Lógicas temporales), mapas conceptuales y diagramas, como estrategias de organización. Se formarán seis grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo, haciendo uso de las lecturas, procederán a leer y comprender la importancia de estos recursos para enfrentar la AE. Iré monitoreando por grupos, dando algunas pautas y orientando el trabajo en equipo. Una vez realizado el trabajo presentan el producto en un papelógrafo y de manera expositiva. Finalmente recuerdan alguna anécdota personal donde se equivocaron, y organizan estas anécdotas en un organizador aprendido.	✓ Humanos. ✓ Pizarra. ✓ Plumón. ✓ Mota. ✓ Paleógrafos y plumones ✓ Maskin tape Fotocopias y texto	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto. Conoce y comprende aspectos importantes de las técnicas de organización.	
Salida	Luego de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Cómo lo aprendimos? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes?	✓ Equipo multimedia	15’	Aprendizaje – Atención	Reflexiona y toma anotaciones sobre	

	Continúa practicando la técnica de relajación mental durante la semana, y tomara nota sobre aspectos importantes para intercambiarlo en la siguiente sesión.			Aprendizaje – afectividad	aprendizajes significativos Práctica la técnica de relajación mental.	
--	--	--	--	------------------------------	---	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.

.....

**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 06

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 10/11/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar técnicas lúdicas para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Utilizando técnicas lúdicas para el estudio.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y apropiado se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se iniciara la actividad con una relajación mental para reforzar los trabajos de la semana, inmediatamente se les preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo se sienten?, para que puedan tomar conciencia de su estado actual.</li> </ul> <p>A continuación, se les presentara videos cortos de Mafalda y chistes diversos para producir risas. En seguida se les preguntará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo se sienten después de las carcajadas?</li> </ul> <p>Breve acotación referente a las técnicas lúdicas y sus beneficios pedagógicos para manejar la ansiedad ante los exámenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de Mafalda y chistes diversos.</li> </ul>	15’	<p>Aprendizaje – Atención</p> <p>Aprendizaje – Buen humor</p>	Participa activa y críticamente.	<p>Escala de Opinión</p>
Proceso	<p>Esta fase se iniciara con la dinámica “cara de palo”, se formaran dos grupos y se colocaran en fila frente a frente, donde el grupo A realizara gestos para hacer reír al grupo B, luego se procederá de manera inversa. Gana el grupo que ríe más.</p> <p>Seguidamente se formaran cinco grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo; se sentaran en círculo con una silla al medio, cada participante se sentara al medio por turnos para el “cosquilleo”, se les dará un tiempo corto para que elijan al estudiante que es capaz de reírse más que todos en el grupo. Luego saldrán los elegidos de cada grupo para reírse en público y posteriormente harán en conjunto un concierto de risas.</p> <p>Para finalizar esta fase se les presentara un video realizado por los estudiantes, cuya temática será la imitación de algunos profesores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Fotografías tomadas por los estudiantes</li> <li>✓ Video editado</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> </ul>	60’	<p>Aprendizaje – afectividad</p> <p>Aprendizaje – Buen humor</p> <p>Aprendizaje – Atención</p>	<p>Participa activa y reflexivamente.</p> <p>Ríe espontáneamente y con soltura.</p> <p>Relaja tensiones musculares y mentales a través de la risa.</p>	
Salida	<p>Luego de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Cómo nos sentimos después del taller de risa? ¿Qué aprendimos hoy sobre el buen humor? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Imágenes</li> </ul>	15’	<p>Aprendizaje – Atención</p> <p>Aprendizaje –</p>	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes	

	En último término, se les pide que investiguen sobre algún personaje que admiran y que haya utilizado técnicas lúdicas o el buen humor como soporte personal. Medita y toma anotaciones importantes durante la semana, sobre la siguiente frase “hay que aprender a reír” Silo. Además de practicar el relax completo.	de personajes lúdicos.		Buen humor	significativos	
--	--	------------------------	--	------------	----------------	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Bolgeri, Pedro (2007). Técnicas de Facilitación grupal. Chile: Nueva Mirada Ediciones.
- ✓ Rodríguez, C. (2008) *El Humor como Estrategia Pedagógica*. Tesis para optar el grado de Magister en Educación en la Universidad de Manizales, Caldas.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). Silo Obras Completas Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.

.....

**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 07

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 17/11/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar prácticas psicofísicas para manejar la ansiedad ante los exámenes.

### III. NOMBRE DE LA SESIÓN:

Utilizando prácticas psicofísicas para el estudio

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente cómodo y óptimo empiezan las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se iniciará la actividad con una relajación completa para reforzar los trabajos de la semana, luego se le pedirá a un estudiante que lea en voz alta una lectura sobre la importancia de las prácticas psicofísicas: respiración, posturas y estados de ánimo.</p> <p>Se presentará un video sobre las prácticas psicofísicas, seguidamente preguntaré lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué son las practicas psicofísicas? ¿Para qué sirven estas prácticas?</li> </ul> <p>Declaración de la actividad a tratar en esta sesión y breve acotación referente la importancia de estas prácticas para enfrentar la AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Lectura sobre las prácticas psicofísicas</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de prácticas de psicofísicas</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Explicare cada práctica psicofísica e inmediatamente la ejecutaremos con los estudiantes. Iniciaremos con las técnicas de respiración: alta, media y baja; luego con las diversas posturas corporales: estática y dinámica.</p> <p>Una vez dominadas estas prácticas, seguiremos con una dinámica sobre las posturas y estados de ánimo; se formaran parejas de trabajo una frente a otra, las parejas A intentaran contar chistes o anécdotas graciosas sobre sus estudios con una postura inclinada y viceversa con las parejas B; se hará la reflexión sobre la importancia de mantener una buena postura para promover estados de ánimos positivos para los estudios.</p> <p>A continuación se les invitara a los estudiantes que imaginen un lugar agradable que les genere mucha tranquilidad y relajación, luego se les pedirá que con los ojos cerrados realicen una respiración alta tratando de mantener esa imagen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Paleógrafos y plumones</li> <li>✓ Maskin tape</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Ejecuta cada práctica psicofísica.	

	Finalmente se intercambiara sobre las experiencias y aprendizajes de estas practicas psicofísicas.					
Salida	Después de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Continúa practicando la técnica de relajación completa y psicofísicas durante la semana, y tomara nota sobre aspectos importantes para intercambiarlo en la siguiente sesión.	✓ Equipo multimedia	15'	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos Práctica la técnica de relajación completa.	

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 08

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 24/11/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar técnicas de dirección de imágenes para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Dirección de imágenes tensas ante los exámenes a imágenes relajadas.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente cómodo y adecuado empiezan las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se iniciará la actividad con una relajación completa para reforzar los trabajos de la semana, luego se les presentará un video sobre las técnicas de dirección a imágenes tensas ante los exámenes a imágenes relajadas.</p> <p>Posteriormente se les preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué son las técnicas de dirección de imágenes tensas? ¿Para qué sirven estas técnicas?</li> </ul> <p>Declaración de la actividad a tratar en esta sesión y breve acotación referente la importancia de estas técnicas para enfrentar la AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de técnicas de dirección de imágenes.</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré separatas sobre la dirección de imágenes tensas, luego invitare a los estudiantes a que subrayen aspectos importantes y den lectura en voz alta.</p> <p>Seguidamente procederé a guiar un relax completo breve y mencionare la siguiente guía: “deje correr libremente las imágenes respecto a sus exámenes. Observe aquellas que provocan particular tensión muscular. Cuando aparezca claramente alguna de esas imágenes, deténgala, visualícela bien, y descubra en qué puntos de su cuerpo se ha producido tensión muscular. Luego, sin olvidarse de esa imagen, reteniéndola en su mente, relaje los músculos. Relájelos completamente hasta que pueda visualizar nuevamente esas imágenes pero ya sin experimentar ningún tipo de tensión”.</p> <p>“Pruebe una, dos, tres veces. Deje correr sus imágenes. Observe aquellas que le provocan especial tensión. Detenga esas imágenes que originan tensión y comience a relajar profundamente, hasta que esas mismas imágenes dejen de colocarlo en situación tensa”.</p> <p>Seguidamente se realizará un intercambio sobre la experiencia, aclarando o respondiendo sobre aspectos importantes de la técnica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Separatas de la dirección y conversión de imágenes”</li> <li>✓ Guía de dirección de imágenes tensas</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto. Direcciona imágenes tensas adecuadamente.	

Salida	Después de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Continúa practicando la técnica de relajación completa y dirección de imágenes; tomara nota sobre aspectos importantes para intercambiarlo en la siguiente sesión. Recomendación: “Es importante que se adiestre este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en situaciones diarias de tensión de exámenes orales y/o prácticas calificadas, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.	✓ Equipo multimedia	15’	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación completa y dirección de imágenes tensas.	
--------	---	---------------------	-----	---	---	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 09

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 01/12/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Utilizar técnicas de conversión de imágenes para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Conversión de imágenes tensas ante los exámenes a relajadas y lúdicas.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente cómodo y adecuado empiezan las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se iniciara la actividad con una dirección de imágenes para reforzar los trabajos de la semana, luego se les presentará un video sobre las técnicas de conversión de imágenes tensas ante los exámenes a imágenes relajadas y lúdicas.</p> <p>Posteriormente se les preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué son las técnicas de conversión de imágenes tensas? ¿Para qué sirven estas técnicas?</li> </ul> <p>Declaración de la actividad a tratar en esta sesión y breve acotación referente la importancia de estas técnicas para enfrentar la AE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de técnicas de conversión.</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Esta fase la iniciaremos con una dinámica “la manzana sin límites”.</p> <p>Repartiré separatas sobre la dirección de imágenes tensas, luego invitare a los estudiantes a que subrayen aspectos importantes y den lectura en voz alta.</p> <p>Inmediatamente se les pide que tomen nota de alguna situación tensa ante los exámenes. “Para ello repase todo lo que hace en su vida estudiantil. Examine las relaciones que sostiene con los docentes, compañeros y compañeras, algunas de las cuales le provocan esa especial tensión o especial desagrado”. Una vez que tomaron nota de las personas o situaciones que más le molestan, proceden a cerrar los ojos, realizar un relax completo breve y escuchar la guía: “ Recuerde esas personas o situación que le genera tensión, detenga las imágenes, mantenga las imágenes en que se ve en las situaciones difíciles... y comience poco a poco a relajar los músculos. Pero agregando ahora algo muy importante: añada nuevas imágenes que conviertan la situación en favorable”. Luego se procede de la misma manera pero con imágenes lúdicas.</p> <p>En seguida se realizará un intercambio sobre la experiencia, aclarando o respondiendo sobre aspectos importantes de la técnica, además de reflexionar sobre la importancia de la movilidad de las imágenes en situaciones desagradables.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Separatas de conversión de imágenes”</li> <li>✓ Guía de conversión de imágenes tensas</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto. Toma nota de alguna situación tensa ante un examen. Convierte una imagen tensa de AE.	

Salida	<p>Después responden a lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes?</p> <p>Continúa practicando la técnica de relajación completa y conversión de imágenes; tomara nota sobre aspectos importantes para intercambiarlo en la siguiente sesión.</p> <p>Recomendación: “Es importante que se adiestre este ejercicio varias veces. En lo posible aplíquelo en situaciones diarias de tensión de exámenes orales y/o prácticas calificadas, o en esos pocos minutos de trabajo que realiza antes de ir a dormir cada noche.</p>	✓ Equipo multimedia	15'	<p>Aprendizaje –</p> <p>Atención –</p> <p>Aprendizaje –</p> <p>afectividad</p>	<p>Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación completa y conversión de imágenes tensas.</p>	
--------	---	---------------------	-----	--	---	--

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Ammann, L. (2004) *Autoliberación*. Argentina: Altamira.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.

.....

**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 10

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 08/12/15

**1.7. TURNO:** Tarde

**II. OBJETIVO ESPECÍFICO:** Repasar y autoevaluar las estrategias de aprendizaje intencional para manejar la ansiedad antes los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Repaso y autoevaluación de las estrategias de aprendizaje intencional.

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y apropiado se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se realizará un relax completo, una respiración profunda y se revisará las posturas corporales adecuadas.</p> <p>Seguidamente se presentará un video sobre las estrategias de repaso y autoevaluación y con la técnica “Lluvia de ideas”, preguntare lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué observas en el video? ¿Para qué piensas que puede servir estas estrategias?</li> </ul> <p>Breve acotación referente a las estrategias de repaso y autoevaluación para manejar la ansiedad ante los exámenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video de estrategias de repaso y autoevaluación.</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Propiciando un ambiente divertido y jovial para minimizar algunas tensiones de la actividad, se forman grupos pequeños por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo. Inmediatamente por sorteo se les asignará un tema de cada sesión tratada (9 temas), para que respondan las siguientes preguntas de su tema:</p> <p>¿A qué se refiere este tema?</p> <p>¿Por qué es importante?</p> <p>¿Quién puede dar un ejemplo práctico de lo aprendido?</p> <p>¿Qué valor tiene el tema para el grupo?</p> <p>Si los estudiante recuerdan poco, manejar la situación con buen humor por no haber enfatizando en algo “inolvidable”</p> <p>Una vez realizado el trabajo presentan el producto en un papelógrafo (en gráficos, cuadros sinópticos, etc.) y de manera expositiva.</p> <p>Finalmente, cada estudiante de manera reflexiva y de forma anónima responde las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Mi actitud fue adecuada para el aprendizaje? SI o NO, Porque</li> <li>✓ ¿Mi participación fue activa durante las sesiones? SI o NO, Porque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Paleógrafos y plumones</li> <li>✓ Maskin tape</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> <li>✓ Ficha de Evaluación</li> </ul>	60’	<p>Aprendizaje – afectividad</p> <p>Aprendizaje – Buen humor</p> <p>Aprendizaje – Atención</p>	<p>Participa activa y reflexivamente.</p> <p>Responde de manera reflexiva y critica las preguntas de su tema.</p>	

	¿Hubo algunas preocupaciones que no me dejaron aprender adecuadamente? SI o NO, Porque ✓ ¿Considero que mi aprendizaje fue? MALO ..... REGULAR ..... BUENO..... MUY BUENO..... ✓ ¿Considero que mi ansiedad ante los exámenes ahora es? ALTO ..... MEDIO ..... BAJO.....					
	Luego de una breve reflexión y de manera voluntaria los estudiantes salen al frente y responden uno por uno: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Repasa y toma anotaciones importantes durante la semana, sobre las sesiones aprendidas en el programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”. Además de seguir practicando la relajación completa.	✓ Equipo multimedia	15’	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación completa.	

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ SILBERMAN, M. (1998). APRENDIZAJE ACTIVO: 101 ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR CUALQUIER MATERIA. CAPITAL FEDERAL ARGENTINA: EDITORIAL TROQUEL S.A.
- ✓ Vera Patricia, Sáez Laura & Márquez María (2014) Sistema de Tutorías Universitarias: Taller de Estrategias de Aprendizaje y afrontamiento de las evaluaciones finales. Universidad Tecnológica Nacional Mendoza.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**



## SESIÓN DE APRENDIZAJE N°: 11

### I. DATOS INFORMATIVOS:

**1.1. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** “Universidad Peruana los Andes”

**1.2. ÁSIGNATURA:** Tutoría.

**1.3. CARRERA PROFESIONAL:** Psicología

**1.4. DOCENTE:** FREYRE LIRA, Delma Socorro.

**1.5. TIEMPO:** 90’

**1.6. FECHA:** 15/12/15

**1.7. TURNO:** Tarde

### II. OBJETIVO ESPECÍFICO:

Preparar, organizar y planificar un examen final para manejar la ansiedad ante los exámenes.

**III. NOMBRE DE LA SESIÓN:** Preparación ante un examen final para manejar la AE

Situación de aprendizaje	Estrategias de aprendizaje	Recursos y Materiales Didácticos	Tiempo	Evaluación		
				Dimensión	Indicadores	Instrumento
Inicio	<p>En un ambiente agradable y apropiado se inician las actividades del programa “Estrategias de Aprendizaje Intencional”.</p> <p>Se presentará un video de un estudiante que se prepara con anticipación y de otro que no se prepara ante un examen final (video lúdico).</p> <p>Seguidamente se preguntará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué observas en el video?</li> <li>✓ ¿Cuáles son las consecuencias de los dos casos?</li> </ul> <p>Breve acotación referente a las consecuencias de los dos casos presentados y su relación con la ansiedad ante los exámenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Equipo multimedia</li> <li>✓ Video “las dos caras de la moneda”</li> </ul>	15’	Aprendizaje – Atención	Participa activa y críticamente.	Escala de Opinión
Proceso	<p>Repartiré un texto con el tema “preparación antes de los exámenes”.</p> <p>Se formaran seis grupos por afinidad a fin de hacer trabajo en equipo, haciendo uso del texto. Subrayaran y harán una síntesis de los aspectos más importantes del tema. Iré monitoreando por grupos, dando algunas pautas y orientando el trabajo en equipo. Una vez realizado el trabajo presentan el producto en un papelógrafo y de manera expositiva.</p> <p>Después se les entrega una lectura sobre “Mafalda y reflexiones sobre los exámenes. Finalmente harán una programación de algún examen final que deseen afrontar exitosamente, con tiempos, calendarios y técnicas específicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Humanos.</li> <li>✓ Pizarra.</li> <li>✓ Plumón.</li> <li>✓ Mota.</li> <li>✓ Paleógrafos y plumones</li> <li>✓ Maskin tape</li> <li>✓ Fotocopias y texto</li> <li>✓ Matriz de organización</li> </ul>	60’	Aprendizaje – afectividad Aprendizaje – Buen humor Aprendizaje – Atención	Participa activa y reflexivamente. Selecciona la idea principal para realizar una síntesis del texto. Realiza una programación de un examen final, de acuerdo a la matriz.	

Salida	Luego de una breve reflexión, contestan lo siguiente: ¿Qué aprendimos hoy?¿Nos servirá para afrontar los exámenes? Organiza su programación y toma anotaciones importantes durante la semana, sobre el siguiente principio “La mejor forma de predecir el futuro es crearlo.” Abraham Lincoln. Continúa practicando la técnica de relajación completa.	✓ Equipo multimedia ✓ Presentación del principio	15'	Aprendizaje – Atención – Aprendizaje – afectividad	Reflexiona y toma anotaciones sobre aprendizajes significativos. Práctica la técnica de relajación completa.
--------	--	---	-----	---	---

#### IV. FUENTE BIBLIOGRAFICA

- ✓ Aguilar, M. & Bize, R. (2011). Pedagogía de la intencionalidad. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- ✓ Rodríguez, M. (2004). *Silo Obras Completas* Volumen II. Argentina: Plaza y Valdés.
- ✓ SILBERMAN, M. (1998). APRENDIZAJE ACTIVO: 101 ESTRATEGIAS PARA ENSEÑAR CUALQUIER MATERIA. CAPITAL FEDERAL ARGENTINA: EDITORIAL TROQUEL S.A.
- ✓ Vera Patricia, Sáez Laura & Márquez María (2014) Sistema de Tutorías Universitarias: Taller de Estrategias de Aprendizaje y afrontamiento de las evaluaciones finales. Universidad Tecnológica Nacional Mendoza.

.....  
**Delma S. Freyre Lira**  
**Docente**

## OPINIÓN SOBRE EL PROGRAMA "ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE INTENCIONAL"

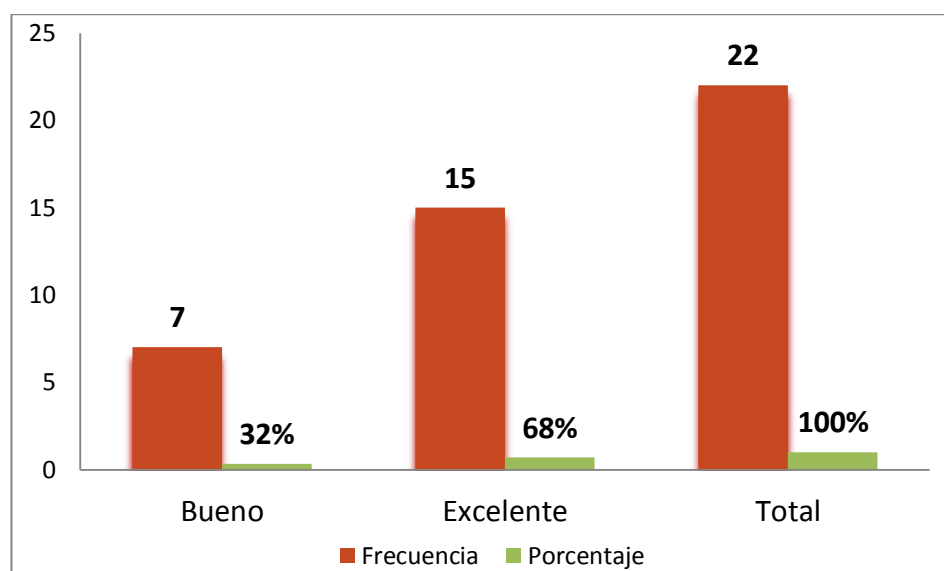
*Tabla N° 19*

Opinión de los estudiantes sobre el programa "Estrategias de Aprendizaje Intencional" (n = 22)

Nivel Opinión	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	7	32%
Excelente	15	68%
Total	22	100%

Fuente: Base de Datos

*Gráfico 4.* Resultados sobre la escala de Opinión de los estudiantes sobre el programa "Estrategias de Aprendizaje Intencional" (%)




*Fuente:* Elaboración propia en base a la Tabla: Opinión de los estudiantes sobre el programa "Estrategias de Aprendizaje Intencional"

En la presente tabla y gráfico, se aprecia que los estudiantes del grupo experimental opinan que el programa "Estrategias de Aprendizaje Intencional" es bueno (32%) y excelente (68%).

### MUESTRA GRUPO EXPERIMENTAL

GRUPO EXPERIMENTAL.sav [Conjunto\_de\_datos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

ArchivoEditorVerDatosTransformarAnalizarMarketing directoGráficosUtilidadesVentanaAyuda



Visible: 52 de 52 variables

	PREGUNTA1	PREGUNTA2	PREGUNTA3	PREGUNTA4	PREGUNTA5	PREGUNTA6	PREGUNTA7	PREGUNTA8	PREGUNTA9	PREGUNTA10	PREGUNTA11	PREGUNTA12	PREGUNTA13	PREGUNTA14	PREGUNTA15
1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	2	4	2	1	
2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	2	4	2	1	
3	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	
4	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	
5	2	2	4	2	3	2	4	2	1	4	2	4	3	2	
6	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	3	
7	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	1	3	
8	4	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	1	2	
9	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	
10	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	4	3	2	
11	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	2	1	
12	3	4	4	2	3	2	2	2	1	4	2	4	2	1	
13	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	
14	2	2	2	3	3	2	1	2	3	4	2	3	2	4	
15	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	
16	2	3	4	1	1	3	3	3	2	1	2	4	1	3	
17	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	1	1	
18	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	4	2	2	
19	2	3	2	4	4	1	3	3	2	4	3	2	2	3	
20	3	3	3	2	2	1	1	3	3	4	3	4	3	1	
21	3	3	4	2	2	3	3	2	4	3	3	4	1	3	
22	3	2	3	2	2	2	2	1	2	4	3	2	1	1	
23															



**ANEXO 05**

Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
Facultad de Educación  
Unidad de Posgrado

**ESCALA DE OPINIÓN SOBRE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA "ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE  
INTENCIONAL"**

**FORMATO DE VALIDACIÓN CRITERIO DE JUECES**

**Estimado Profesor:**


Me dirijo a usted para solicitar su valiosa colaboración en la revisión del siguiente instrumento, diseñado para conocer la opinión de los estudiantes de psicología del I ciclo referente al programa "Estrategias de Aprendizaje Intencional".

La escala de opinión está estructurada en una serie de 15 ítems referidos a aspectos generales del programa, técnicas atencionales, técnicas lúdicas y afectivas.

A continuación se le presenta un formato para validar dicho instrumento.

Finalmente le expreso mi agradecimiento por su receptividad para dar su opinión como experto en la materia.

Atentamente.

  
Delma S. Freyre Lira  
Psicóloga

### FORMATO PARA REVISIÓN Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre y Apellido: DANTE MANUEL MACAZANA  
 Grado Académico: MAGISTER EN PSICOLOGIA  
 Cargo que desempeña: DOCENTE UPG - UNMSM

1. Use este formato para expresar su opinión en cuanto a la presentación de cada ítem, escribiendo una equis (x) en el espacio que corresponda, según la escala dada.
2. Si tuviera alguna sugerencia para mejorar un ítem dado, puede escribirla en el espacio correspondiente a observaciones.
3. En caso de sugerencias no especificadas para los ítems correspondientes, puede escribirlas en el espacio correspondiente a observaciones generales al final del formato.

DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ÍTEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Atención	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas atencionales.	01 El contenido del programa “estrategias de aprendizaje intencional” considero que fue:				x		x		x		x		
		04 Las técnicas de atención relajada o distensa son:				x		x		x		x		
		05 Mi conocimiento de las técnicas de atención relajada o distensa son:				x		x		x		x		
		06 Mi manejo de las técnicas de atención relajada o distensa son:				x		x		x		x		
		07 Considero que estas técnicas atencionales tiene un nivel de utilidad:				x		x		x		x		



DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ITEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Buen humor	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas lúdicas.	02 La metodología del programa "estrategias de aprendizaje intencional" considero que fue:				✓		✓		✓		✓		
		08 Las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:				✓		✓		✓		✓		
		09 Mi conocimiento de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:				✓		✓		✓		✓		
		10 Mi manejo de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:				✓		✓		✓		✓		
		11 Considero que estas técnicas lúdicas tiene un nivel de utilidad:				✓		✓		✓		✓		
Aprendizaje – Afectividad	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas afectivas.	03 La programación y objetivos establecidos del programa "estrategias de aprendizaje intencional", fueron:				✓		✓		✓		✓		
		12 Las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:				✓		✓		✓		✓		
		13 Mi conocimiento de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:				✓		✓		✓		✓		
		14 Mi manejo de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:				✓		✓		✓		✓		
		15 Considero que estas técnicas afectivas tiene un nivel de utilidad:				✓		✓		✓		✓		

Firma





### FORMATO PARA REVISIÓN Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre y Apellido: Eli' Romeo Carrillo Uásquez  
 Grado Académico: Magíster  
 Cargo que desempeña: Docente

1. Use este formato para expresar su opinión en cuanto a la presentación de cada ítem, escribiendo una equis (x) en el espacio que corresponda, según la escala dada.
2. Si tuviera alguna sugerencia para mejorar un ítem dado, puede escribirla en el espacio correspondiente a observaciones.
3. En caso de sugerencias no especificadas para los ítems correspondientes, puede escribirlas en el espacio correspondiente a observaciones generales al final del formato.

DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ÍTEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Atención	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas atencionales.	01 El contenido del programa “estrategias de aprendizaje intencional” considero que fue:					X	X		X		X		
		04 Las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		05 Mi conocimiento de las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		06 Mi manejo de las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		07 Considero que estas técnicas atencionales tiene un nivel de utilidad:					X	X		X		X		

DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ITEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Buen humor	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas lúdicas.	02 La metodología del programa "estrategias de aprendizaje intencional" considero que fue:					X	X		X		X		
		08 Las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		09 Mi conocimiento de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		10 Mi manejo de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		11 Considero que estas técnicas lúdicas tiene un nivel de utilidad:					X	X		X		X		

Aprendizaje – Afectividad	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas afectivas.	03 La programación y objetivos establecidos del programa "estrategias de aprendizaje intencional", fueron:					X	X		X		X		
		12 Las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	X		X		X		
		13 Mi conocimiento de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	X		X		X		
		14 Mi manejo de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	X		X		X		
		15 Considero que estas técnicas afectivas tiene un nivel de utilidad:					X	X		X		X		

Firma



## FORMATO PARA REVISIÓN Y VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre y Apellido: Lisabel Yanette Veloso Villegas  
 Grado Académico: Doctor en Educación  
 Cargo que desempeña: docente por grado UNMSM

1. Use este formato para expresar su opinión en cuanto a la presentación de cada ítem, escribiendo una equis (x) en el espacio que corresponda, según la escala dada.
2. Si tuviera alguna sugerencia para mejorar un ítem dado, puede escribirla en el espacio correspondiente a observaciones.
3. En caso de sugerencias no especificadas para los ítems correspondientes, puede escribirlas en el espacio correspondiente a observaciones generales al final del formato.

DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ÍTEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Atención	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas atencionales.	01 El contenido del programa “estrategias de aprendizaje intencional” considero que fue:					X	X		X		X		
		04 Las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		05 Mi conocimiento de las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		06 Mi manejo de las técnicas de atención relajada o distensa son:					X	X		X		X		
		07 Considero que estas técnicas atencionales tiene un nivel de utilidad:					X	X		X		X		



DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	EL ITEM MIDE EL INDICADOR					CLARIDAD		REDACCIÓN		COHERENCIA Y PERTINENCIA		OBSERVACIONES
			TD	D	AD	A	TA	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Aprendizaje – Buen humor	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas lúdicas.	02 La metodología del programa "estrategias de aprendizaje intencional" considero que fue:					X	X		X		X		
		08 Las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		09 Mi conocimiento de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		10 Mi manejo de las técnicas lúdicas para desarrollar el buen humor son:					X	X		X		X		
		11 Considero que estas técnicas lúdicas tiene un nivel de utilidad:					X	X		X		X		

Aprendizaje – Afectividad	Opinión de los estudiantes sobre las técnicas afectivas.	03 La programación y objetivos establecidos del programa "estrategias de aprendizaje intencional", fueron:					X	+		+		+		
		12 Las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	+		+		+		
		13 Mi conocimiento de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	+		+		+		
		14 Mi manejo de las técnicas afectivas para reducir la ansiedad ante los exámenes son:					X	+		+		+		
		15 Considero que estas técnicas afectivas tiene un nivel de utilidad:					X	+		+		+		

Firma